

不安や緊張を和らげるために、今できること II



「おうち時間」をどう過ごす?」
 おうち時間に関する調査(※1)では、外出自粛中の一日の平均外出時間について約半数の人が「一時間未満」と回答し、家で過ごすうち時間が全国的に広まっていることが分かります。過ごし方には男女差があり、男性は動画・ラジオや睡眠と続いたのに対し、女性は掃除や料理など家事をする時間が多いようです。

「おうち時間」の良い面として、家のことをする時間・自分にかかる時間・家族との時間が増えたことが挙げられた一方、悪い面として、①生活費が増えた・②運動不足・③自分の時間が取れなくなったことも挙げられました。

今回は、悪い面での意見をもとに、少しでもおうち時間を快適に過ごすためのアイデアをご紹介します。不安が多い時期だからこそ、改めて、おうち時間の過ごし方について考えてみませんか。

「おうち時間」悪い面を補うためのアイデア

生活費を節約するために

おうち時間の拡大により食費や電気代、通信費などの生活費が増えたという声が目立ちます。生活費を抑えるための工夫として、参考に挙げたものの中からできそうなものを取り入れてみても良いですね(※1)。

使わない家電のコンセントを抜く

冷蔵庫や冷凍庫の設定温度を上げる

思い切って省エネ家電に買い替える

電力会社の契約プランを変更する

電力会社や通信会社を見直す

運動不足を解消するために

家事をしながらお腹に力を入れる、テレビを見ながらこまめに立つ、ストレッチしながらテレビやネットを見るなど「ながら運動」を取り入れてみましょう(※2)。

肩のストレッチ

- ①肩を上げて
- ②そのまま5秒とめ
- ③ゆっくり元に戻す

※3回程度実施



背中ストレッチ

- ①両手を組み上に伸ばし
- ②そのまま10秒とめ
- ③ゆっくり元に戻す

※3回程度実施



自分の時間を確保するために

どんなに親しい人とでも長時間を共にすることは簡単なことではありません。個人の時間を尊重することが大切です。部屋のドアが閉まっている時は、自分の時間を楽しんでいる、邪魔されたくないサインなど、個人の時間の守り方を家族間で決めても良いですね(※3)。

サインの活用例



参考資料(※1)「増加する『おうち時間』に関する調査結果を公開」(PR TIMES)を引用・加工して作成
 (※2)「こころの健康 気付きのヒント集」(厚生労働省)を引用・加工して作成
 (※3)「尊重と工夫が鍵! 家族との『おうち時間』を楽しく過ごすコツ」(コスモポリタン)を引用・加工して作成