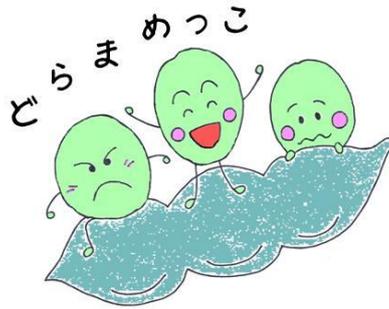


子育て相談員だより
2022. 3月
No.36



〒270-1516
千葉県印旛郡栄町安食938-1
ふれあいプラザさかえ 1階
子育て包括支援センター 子育て相談員
URL <http://www.town.sakae.chiba.jp/>
Eメール kosodate@town.sakae.chiba.jp

～時間を上手に使いましょう～



誰にでも平等に与えられている1日24時間という時間。
「やることがたくさんあるのに、今日もあっという間に終わってしまった…」
「常に時間に追われている気がする」と感じている人が多いのではないのでしょうか。
こんな話を知っていますか？ある日、耳を澄ますと「君にステキなプレゼントをあげよう」と天井から誰かの声。「何をくれるの？」「毎日86,400円を枕元に置いてあげよう。ただし使い方にはルールがあって、①貯金はできない②使い道を人に相談しない③使い切れない分は寝ると同時に消える」という。
枕元には約束の86,400円があった。その人は自分がほしいものを書き出しその日の分を使った。次の日も枕元に86,400円。その日は自分の身近な人たちが喜ぶものを送った。
なんともうらやまし話？自分なら何に使う？
実はこの話は、みなさんも時間という形でもらっているのです。1日は24時間、1時間は60分、1分は60秒。1日は86,400秒になります。お金だったら1円も無駄にすることのないよう使い切ることを考えますね。でも、1日のうちの1秒たりとも無駄に使うことはよそう！ということなかなかできません。時間に追われた生活はつらいものですね。自らコントロールすることで、有効活用できる範囲が広がる、というお話です。

時間を上手に使うヒントです。●やるべきこと、やりたいことを洗い出す。●優先順位をつける（緊急？重要？）●やらないことを決める●時短のためのグッズを取り入れる。など。
「やりたいこと」というのは、日々の生活の満足度を上げるうえで重要な要素です。「やるべきこと」への時間配分が偏りすぎないようにバランスをとりましょう。
時短のための便利グッズとは、例えば家事を楽にしてくれる家電や、離乳食やレトルトなど市販品の活用。

そして何より大切なことは心身の健康。
何をするのも身体が資本です。体と心を休める時間をしっかりとることをお忘れなく！



栄町の桜

- ・安食台第一近隣公園（ふれあいプラザさかえとなりの公園）
- ・安食台第2近隣公園（スーパーナリタヤさん付近）
- ・ドラムの里
- ・大芝土手（八郎治～酒直水門の川沿い）
- ・水と緑の運動公園（国道356号線）

ほか
子育て包括支援センターにあります。
ほしい方はご来室ください。

