琉球大学学術リポジトリ

# 暮しを豊かにするには



| メタデータ | 言語: Japanese<br>出版者: 琉球大学農家政学部<br>公開日: 2011-05-17<br>キーワード (Ja):<br>キーワード (En):<br>作成者: 新垣, 都代子<br>メールアドレス:<br>所属: |
| --- | --- |
| URL | http://hdl.handle.net/20.500.12000/19812 |

# 暮しを豊かにするには

〝くらしをゆたかにするには〟と言うと、先ず、所得を増やす方法だろうとの期待は案外、多いものです。資金の余り恵れない農家にとっても、生活が沙たかになれる方法、又資本はなくてもよくなる方法はないでしょうか？　一応、誰でも耳を傾けてみたくなります。が今月は家庭の管理者としての立場から考えられる2−3点をあげてみたいと思います。

## すべてに目標をはっきり

どのような仕事をする場合でも、まず第一に、この仕事は、何を目標にしてやるべきかを、はっきり見定めることから入りたいものです。例えば買物にゆくにしても漠然とでかけて、思いつく侭に、手あたり次第に買ったのではさし当り役に立たないものばかり買ってしまって必要なものを忘れたりすることもあります。その場ではよい買物をしたと思ったことも、わが家に帰って考えてみると、ちぐはぐであったりして、結局は時間の無駄、労力の無駄、金銭の無駄は大きいものでしょう。交換経済の現在では、生活物資のほとんどが買物によって賄われているのですから、買物の目的を明らかにしないで行動することは禁物です。又家事労働の最大部分を占める調理なども、何のための食生活であるかという大局的な目標によって、毎日の献立を立てて、それにしたがって、材料の買出しをすれば、やはり、時間、労力、又金銭の経済にもなりましょう。

更に、家庭生活の仕事には、当面の仕事もあれば、長期継続的な仕事もあります。何時も目先のことばかりにとらわれて、あくせく暮したのでは、家族のもつ目標も見失ってしまいがちで、辛い、つまらない生活として子供たちにまで疎んぜられてしまいます。

育児や子供の教育を次代の社会人として役立つ人物に育てるというところの目標があれば、個性にあわないことや、又能力に適しない進路を選ばせて失敗するようなこともなくなると思います。生活の内容に、もっとはっきりした目標をたてることを第一主義にしてその効果をあげたいものです。

## 時間の使い方

農家の主婦は一般に生産（農事）労働と家事労働に追われ、余暇の時間をもつことさえできずに、唯、黙々として、家族のために働かなければならない実情が多いようです。如何なる職業にあっても、〝健康で文化的な最低限度の生活を営む権利〟が許されている今日、一人農家の主婦のみがこうした状態に甘んじて暮さなければならないということは不合理だと思います。この事実は単に家庭生活のもつ仕事（家事労働）の種類だけでも非常に多いのにかかわらず、それに農作業がプラスされるのですから、とても大変なことです。しかも１日の時間は24時間を限度としています。仕事を処理するものは、この限られた時間内で限られた人間の労力に待たなければならないのですから、よほど頭を働かして、知恵をしぼらなければなりません。

### A．生活時間の反省

時間がない、時間が足りないということがよく言われますが、果して時間は不足なのでしょうか。　時間さえあれば、あれも、これも片付くというが、仕事の量に対してそんなに不足でしょうか。

世間では「多忙な人ほど多く仕事を片付けている。物を頼むなら忙しい人に頼め」という事もあります。何かしら考えさせられるものがあります。１日はいかなる人にも、平等に24時間与えられて居ります。この原則をわきまえて、どんなに忙しい農家の主婦であっても、いそがしければこそ時間を最も有効に活用する能力の持主になりたいものです。

### B．生活時間実態の把握

生活時間を上手に計画する為にも、先ず農家の主婦としての一日、一週の生活時間の実態を知ることが大事です。次に示されて居ります農家主婦の生活時間記入例や円形グラフの生活時間を参考にして、自分自身の生活時間の記録表をつくって比較検討してみましょう。

① 都市と農村の主婦の生活時間（平均値）
② 農村主婦の生活時間記入例
③ 自分の生活時間調査表

### C．生活時間を合理的に

合理的な時間計画を立てることは、時間の節約であり、労力の節約でもあり、又物の節約とも関連するものです。計画的に物事を処理することは、一度で済むことを二度三度くり返すことなく、手順よく考えて、僅かな時間で処理することができるようになります。家庭内の仕事の中には、毎日決ってくり返されるものもあるから殊更に計画表や時間割を作らなくとも、円滑に運ばれると考えられますが、それでは、生活の向上を期待することができなくなります。起床、就寝はともかくとして、食事の支度、後片付、掃除等についてよく考えて計画的に行うことによって、仕事は能率化され、しかも余暇の時間を生み出し、上手に活用することは、より有効な時間の利用法とも言えましょう。

例えば、どんなに忙しくても、家族の健康の為の食生の充実を計ることは大切です。沖縄の農家の特徴とも云える家族農業は、家族の一員としての主婦の労働力は大きいものです。その上に主婦としての家事労働の負担は過労となり、遂に家族の大事な食生活にしわよせとなり手を省いた簡単な食事で済ましてしまうような事が多くならないように注意したいものです。その為には、食事のための時間を計画してみることもよいでしょう。（家族の人達に公然と食事準備の暇を貰って畑仕事を一足先にひきあげるようにする。）

① 簡単な献立を

食事をつくる時間を短かくすることは、やはり先手型になっての用意をよくしておくことです。台所の設備をよくするのも大事でしょうが、又誰にもすぐ実行できるのは、予め簡単な献立を立てておくことです。献立をまとめて立てることは、ちょっと億劫のようですが、毎日のように何にしようかと思案にくれるよりも、よりよい方法だと思います。せめて一週間の日曜日を中心とした方針位は立てておきたいものです。（週に何回位、新鮮な魚肉や罐詰類が使えるかなどの大まかな計画を立てる）

夕方になって畑仕事の帰りに、何にしようかと考えたり、まあまあお店で物をみてからと、考えのはっきり定まらない侭に買物にでかけて、店先であれにしようか、これにしようかと迷い、又料理にとりかかってからも、ああ思い、こう思い直したりするのは、ほんとに時間の浪費です。そればかりではなく、食品もかたよりがちになり、栄養的欠陥も多いことでありましょう。その上、温く食べたい料理がすっかり冷めてしまって、まずい食事になってしまったという事がないように時前の整備をよくしましょう。

② 買物も計画を立てて

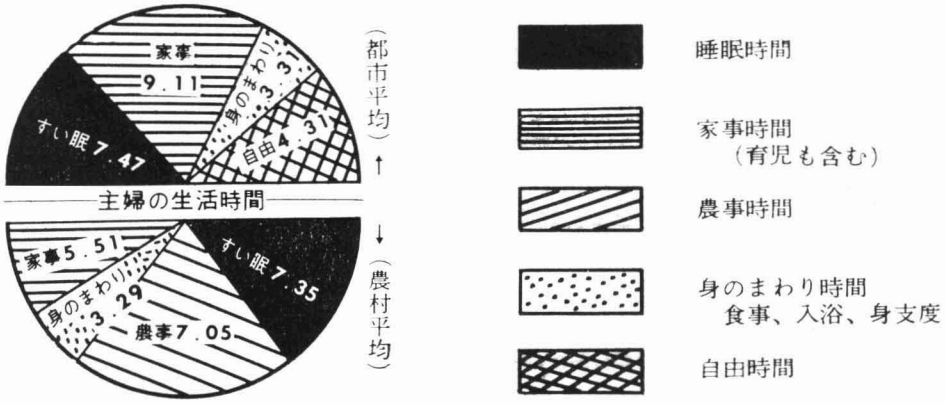
先ず献立が立っておれば、その日に必要なものがすぐにわかるので迷わずに買物が済まされますし、一週、一カ月分（乾物・豆類・調味料・罐詰類）をまとめて買っておけるものは、とくい先の店で卸買で済まし、季節によっては肉や魚は二、三度分位にまとめ買って、半調理にしておくこともよい方法です。是非計画性のある買物を試みましょう。

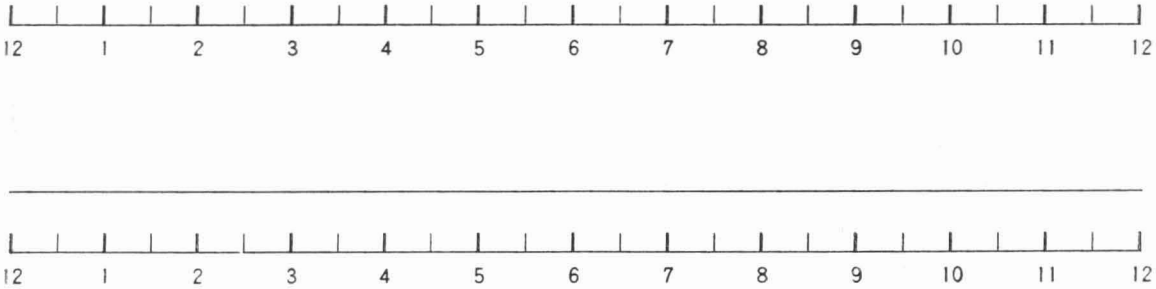
③ 料理は手順を考えて

急いで料理をしなければならない時の方が多い事と存じますが、どんなにせわしくても、いきなりとりかからずに、先ず2－3分ははじめから終りまでの手順を考えてみましょう。ちょっとした心の配り方で、労力、時間燃料とも、ずっと経済的です。又、調味料や調理器具も予め手近かに揃えておきましょう 。

生活時間を経済的に使う主婦、生み出した余暇をいかに利用するか努力する主婦、何時も自覚した目標のある主婦こそは、「暮しを豊かにする」ことのできる能力の持主となりましょう。　（新垣都代子）

## 主婦の生活時間




### 主婦の一日（農家例）

### あなたの生活時間表（記録してみましょう）