

テーマ「家事の負担軽減」

／こんばんは。お忙しい時間にありがとうございます。私たち家事問題研究会では年2回公開勉強会を開催していますが、今日はその日です。また、今日は私の会社の難聴の後輩が見学に来ているので、要約筆記をお願いしています。

まず、この研究会について。この会では、さまざまな職種の会員、保育士や弁護士などが、業種を超えて自主的に集まり、家事問題に取り組んでいます。毎年勉強するテーマを1つ決めて、1年間かけて取り組みます。今年度は「家事の負担軽減」です。家事といっても掃除、洗濯などいろいろありますが、今回は料理、特に「時短料理」について、一緒に考えたいと思います。

突然ですが、皆さん今夜の夕食作りはどうされますか？例えば、朝準備して温めるだけにしてきた方、家族にお願いしてきた方、帰りにスーパーでお惣菜などを買って帰る方もおられるかもしれません。私も家には夫の母、夫、2人の子どもがいて、毎日夕食を作っていますが、働きながらの夕食準備は本当に大変だと感じています。仕事帰りに買い物をして帰宅は7時過ぎです。すぐに準備しても30分以上はかかるので、家族を待たせて作るプレッシャーが毎日のストレスになっています。

そういう夕食作りの問題は各家庭で異なると思います。皆さんの家庭での夕食作りにはどんな問題があるのか、何に困っていて何に関心を持っているのか。この会では「夕食作り」についてインターネット上でのアンケート調査を実施しました。アンケートの対象者は、主に夕食作りを担っている方で、男女不問です。質問は2つで、選択肢から選んで回答してもらう方法です。

1つめは「夕食作りを負担に感じているか？」という質問です。75%が「かなり負担に感じる」と回答しています。ちょっと少ないと思うかもしれませんが、「やや負担に感じる」を合わせると、90%を超えます。ただし、回答者は家事に問題意識を持っている人が多いため、高めになってしまうのかもしれません。

2つめは、「夕食作りの負担軽減の工夫として興味関心のあることは何か？」という質問です。一番多かった回答が「時短料理の活用」でした。最近スーパーでも、さまざまな時短商品が並んでいますよね。例えばレンジでチンするだけのおかずなど、ここ数年で増えたように思います。

そのような経緯で今回のテーマを「時短料理」に決めました。「時短料理」については、いろいろな意見も出ると思いますし、家事の負担軽減ツールとしてニーズが増えるのではと思います。

ただ、時短料理に罪悪感を持ってしまう人も結構おられます。ご主人やお姑さんなどが時短料理に対して良くないイメージを持っていることが原因のようです。私の姑も、冷凍コロッケをレンジでチンして出すと、「もったいない。家で作れば安くて美味しいのに」とか平気で言います。こっちにしたら、「ベシャメルソース作って衣つけて揚げてる時間なんてない」と言いたいところですが。まだまだ社会には偏見もあり、時短料理を活用できない方も多いのかもしれません。

この後のグループワークでは、時短料理について話し合ってもらいます。例えば、具体的な商品名を出してこれが美味しかったなどの感想でもいいですし、時短料理についてこの会でできることなどアイデアを出していただけたらうれしいです。各グループで話し合った内容を後で発表してもらうので、よろしくお願いします。

## 2019（令和元）年度 パソコン実技試験問題（あらすじ）

### テーマ「中学生のスマホ依存について」

／こんにちは。今日はPTA集会の場を借りて、10分ほど保護者の皆さんにお話しします。最近は、歩きスマホやスマホを使った犯罪などさまざまな問題が起きています。今日は、中学生にも広がる「スマホ依存」について話します。総務省が昨年実施した調査では、13歳から19歳のスマホ所有率はおよそ8割でした。そのような中で、中高生の「スマホ依存」が大きな問題になっています。

「スマホ依存」とは、スマホを常に触っていないと落ち着かない状態です。SNSやオンラインゲームなどがやめられず依存状態になることが多いようです。特に中学生の場合、LINEの「既読スルー」問題がありますが、すぐに返信しなくてはと、ずっとスマホを気にしている子もいます。

皆さんのお子さんはスマホ依存症になっていないか、チェックしてみましょう。スマホ依存症になると、常にスマホを触っていないとイライラするなどの症状が現れます。近くのコンビニはもちろん、家の中でも食事中やお風呂、トイレでもスマホを手放せなくて、ベッドに持ち込んで夜中まで触っていたりします。スマホの使用時間も1つの目安になります。もし、1日4時間以上も使用していれば、注意が必要です。

スマホ依存症になると、お子さんの心身にどのような影響が出るのでしょうか。体に現れる症状は2つあります。1つめとしては、スマホの光る画面を見ることによる視力低下の恐れ、です。

体の症状の2つめとして、「ストレートネック」という症状が起きることがあります。スマホを見るとき姿勢を長く続けることで起きる症状です。頸椎はゆるやかにカーブしていることで重い頭を支えられるのですが、長時間前傾姿勢でスマホを見続けると、首がまっすぐに伸びて頭を支えきれなくなり、それが肩こりや頭痛の原因になります。放っておくと、手や腕のしびれ、吐き気やめまいを起し、自律神経に関わる病気になることもあります。「ストレートネック」を防ぐには、スマホを目線の高さに持って見ると良いそうです。

次に精神面への影響です。ネットの中でのコミュニケーションばかりだと、実生活でのコミュニケーションが希薄になったり、人間関係が悪化したりすることもあります。保健室にくる子どもたちは、実生活での人間関係で悩む子が増えている気がします。また、保護者としては、スマホ依存が原因の学力低下も気になると思います。夜遅くまでスマホに夢中になって、授業中居眠りしてしまうということは、実際によくあるようです。

では、具体的な対策について説明します。まずは少しずつでも使用時間を減らすことです。食事中はスマホを手元に置かないなど、親子でルールを決めることをおすすめします。ただし、一方的にルールを押し付けると逆効果になるので、きちんと話し合っ一緒にルールを考えてください。親御さん自身も、食事中はスマホの利用を控えるなどの姿勢を見せることも大事です。

中学生はまだ脳が発達途上で、大人よりも心身への影響が大きいと考えられます。依存症が悪化すると、不眠や不登校、引きこもりなどの深刻な状況を引き起こす場合もあるので、早めに気づいて少しずつでも改善することが大切です。

簡単ですが、スマホ依存症について説明しました。お家へ帰られたら、ぜひお子さんとスマホの使い方について話をして、スマホ依存症の情報も伝えて、家でのスマホのルールづくりをしてみてください。心配なことがあれば、担任または私まで相談してください。