

あぜりあ

2026.3

No. 41

ウィルながおか

特集 自立した大人になるための
「家事スキル」



自立するために必要な 「家事スキル」

自立とは、自分の力で身を立てることで、生活するための**お金を稼ぎながら、身の周りを整える**には、ある程度の「家事スキル」が必要となります。

自分の力で身を立てるといっても無理をする必要はありません。

家事をする時間がないときは、**アウトソーシング**(外部委託)も選択肢に。家事をプロに依頼すれば、負担が軽くなり**時間と心に余裕**が生まれます。

「ひとり暮らし」は、自分自身が心身ともに健康で**気持ちよく暮らせれば**いいのです。

では、「誰かと暮らす」ときは、どうでしょう。

たとえば、**ふたりで暮らす**場合…**生活費はどう出し合う**のか。**家事は「アウトソーシング」か「自分たちでやる」**のか。

自分たちで家事をするなら、どのように割り振るのかなど前もって決めておいた方が良いでしょう。

誰かと一緒に暮らす前に必要なのは**「生活費の分担」と「家事の分担」**などの**「価値観のすり合わせ」**です。

お金も、家事スキルも無いふたりが一緒に暮らし始めたら、どうなるか想像してみてください。

ホコリと**洗濯物**と、**不満**がたまり続ける生活になりそうだと思いますか。

暮らしは日々の積み重ねです。毎日の小さなすれ違いがやがて大きな溝となります。

たとえば…**家事をするタイミング**。「**まとめてやる派**」なのか。「**すぐにやる派**」なのか。

「まとめてやろう」と**放置**していたら、すぐにやる派が終わらせてしまう。それが続くと、「**すぐにやる派**」だけに**負担**がかかり徐々に**不満**が溜まります。

どのように家事をすすめていくのかなど、**些細なことも折り合いをつける**ことが大切。

「**生涯、家事はお金で解決する!**」という太っ腹な方以外は、ある程度の家事スキルは身につけておくことが大切です。

たかが、家事。されど、家事。**年齢に関わらず、心身ともに自立し「健康で心地良く暮らす」ために必要なスキル**です。

トラブルの元になる 「家事スキルの差」

「気の合う友だちと一緒に楽しく暮らしたい」「好きな人と、ずっと一緒にいたい」
望んだ相手と同じ家で暮らせるなんて最高のハズなのに…



一緒に家事ができれば「楽しく暮らせる」と思うんです

次のページからは、簡単な家事の仕方をご紹介します





時短家事スキル

自分のパンツは自分で洗える
自立した大人になろう



「洗濯」の前に…

- ①洗濯機の使い方は機種ごとに違うので
購入時に、店員さんに教えてもらうか、
面倒でも取扱説明書を見てね
- ②普段着は洗濯機で簡単に洗える洋服を
選ぶと手入れがラクですよ

たとえば

- ・形状記憶のワイシャツ
- ・シワや毛玉になりにくい洋服
- ・色落ちしにくい洋服
(店員さんに聞けば教えてくれる！)

がんばらない「洗濯」のコツ

洗濯物たたむのがメンドクサイ

- ①洋服は全てハンガーで干す
- ②ハンガーのまま吊るして収納する

クローゼットがない場合は
押し入れの中にブティックハンガーを
入れれば吊るして収納できる！

「早く乾かしたい」

- ①風が通るように間隔をあけて干す
- ②サーキュレーターなどで風を当てる
- ③コインランドリーで乾かす
(洋服は乾燥機 OK か表示を確認)

そのほかにも

- ・バスタオルは乾きにくいので
フェイスタオル2枚で代用する
- ・パーカーのフードは乾きにくい為
パーカー専用のハンガーを使う

洗っても落ちない…

「生乾き臭」どうする？

原因は菌。

この菌は紫外線や乾燥に強く、普通に
洗っただけでは落ちにくい!!

ぬるま湯に「酸素系漂白剤(色柄物OK
のもの)」を入れ、30分程度つけた後、
そのまま洗濯機に入れて、いつも通りに
洗濯してみよう

一番ラクなのは「すぐに洗い、すぐに干すこと」



時短家事スキル

まずは「一汁一菜」あれば OK
美味しいご飯と具たくさん汁

ホカホカご飯に
納豆とか卵でも
うまうま



「お米」の研ぎ方

- ①炊きたい分量のお米を入れる
(お米1合=お茶碗2杯分)
- ②冷たい水を注ぎ、軽く混ぜたらすぐに水を捨てて、水が切れた状態で、お米全体を20回程度、優しくかき混ぜる
- ③水を注ぎ、軽くまぜて、水を捨てるこれを2回くりかえす
- ④濁りが薄まり、お米が透けて見えるようになれば OK!
- ⑤分量のメモリを間違えないように確認しながら水を入れる
- ⑥夏なら30分、冬なら1時間程度、浸水させてスイッチを ON
(水をいれたまま放置しすぎると、味が落ちる。特に夏場、常温で放置すると水が腐ることも)
- ⑦炊き上がったらずぐ、しゃもじでご飯に十字の切れ込みを入れて4分割にする1つずつ底から丁寧にひっくり返して、優しくほぐす
(ふんわり切り開くイメージで)

「ご飯」を美味しいまま保存

お米が炊き上がったら、熱々のまま冷凍ご飯専用保存容器に、ふんわりと入れて、蒸気を逃がさないよう、すぐに蓋をする。粗熱が取れたら、すぐに「冷凍庫」へ。
(ラップでくるんでも OK)

冷蔵庫で保存すると水分が抜けてパサパサになり味が落ちるので、冷凍保存がオススメ(パンも同じ!)

「お米」を美味しいまま保存

お米はジッパー付きの密閉袋などに入れ替え、冷蔵庫の野菜室で保存し1~2か月で食べ切るようにする。

お米を買ったときの袋のまま常温で放置すると、時間とともに酸化し味が落ちるだけでなく、変色したり、カビや虫が発生することもあるので注意が必要

休みの日に「美味しい冷凍ご飯」を準備しておくで安心



時短家事スキル

たんぱく質も野菜もとれる！
簡単に作れるのに栄養満点

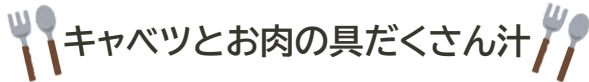


カットしたネギや
玉ねぎを冷凍して
おくのも便利だよ
(香りが強いから密封
できる袋に入れてね)

「具だくさん汁」レシピ

冷蔵庫にある食材を切って煮るだけ！
好きな肉または厚揚げや豆腐などの
たんぱく質と野菜を一緒に煮てね！

例えば、冷蔵庫に「キャベツ」と「豚こま肉」
冷凍庫に「冷凍キノコ」があったら…



キャベツとお肉の具だくさん汁

材料 < たっぷり2人分 >

- 豚こま肉 150g (好きな肉でOK)
- キャベツ 1/4個 (好きな量でOK)
- 冷凍きのこ 1パック (好みのもの)
- 水 1リットル
- だし 好みのだしを使う
(顆粒だしなら小さじ2杯)
(だしパックなら1~2袋)
- 味噌 大さじ1杯~1杯半

作り方

- ①キャベツを洗い、好きな大きさに切る
- ②鍋に油を小さじ1杯入れて、お肉の色が変わるまで炒める
- ③キャベツと冷凍キノコを入れて炒めたら水と好みのだしを入れて沸騰させる
- ④泡がポコポコと沸騰してきたら中火にして3~5分ほど煮て火を止める
※作り置きはこちらへ →
- ⑤火を止めて味噌を溶かし味見してみて薄ければ味噌を少しずつ足して調整

「野菜・きのこ」保存方法

■キャベツ(丸ごと保存で2週間)

- ①丸ごと買ってくる
- ②キャベツの芯に包丁で十字に切れ目を入れる(葉を切らないよう注意)
- ③レジ袋に入れて冷蔵庫で保存
- ④使うときは外側の葉から1枚ずつ剥ぐ

■きのこ(えのき・しめじ・しいたけなど)

- ①きのこは洗わないでOK
- ②使いやすい大きさにする
- ③フリーザー用の袋に入れて冷凍
- ④使うときは、凍ったまま調理



具だくさん汁 作り置きのポイント

保存するときは「味噌」は入れないで！

- ①どんぶりや保存容器などに移して冷めたらすぐに冷蔵庫で保存する(2~3日以内に食べ切ること)
- ②電子レンジ(または鍋)で温めてから味噌を入れて味をつける(辛い物が好きならコチュジャンをプラスしてご飯にかけても◎)

※味噌の代わりに

「めんつゆ」と「冷凍うどん」を入れて煮れば、具だくさんうどんになる！



時短家事スキル

よく噛んで、ゆっくり食べれば
肥満防止などの健康効果 UP

甘〜い炭酸飲料
500mlの中に3gの
スティックシュガーが
19本分入ってるの…
…飲みすぎに注意



わたしたちのカラダは「食べたもので、できている」

たとえば

「鉄分が不足」すると…

- 気分が落ち込む
 - 疲れやすい
 - イライラする
 - 肩こり
 - 氷がかじりたくなる
 - 脱げ毛 など
- ※その他にも、うつ病に似た症状が出る
こともあるそうです

鉄分には、ヘム鉄(動物性)と非ヘム鉄
(植物性)があります。
どちらもバランスよく摂取しましょう。

「だし」いらず

簡単「鉄分味噌汁」レシピ

- 小松菜 半把
- 厚揚げ 半分
- 水 400cc
- 味噌 大さじ1
- いわしの缶詰(水煮) 1缶

- ①鍋に水を入れ沸騰したら、食べやすい
大きさに切った小松菜と厚揚げを入れ
3分程度煮る
- ②いわしの缶詰を入れてひと煮立ち
- ③火を止めて味噌を入れる

栄養バランスの良い食事はココロとカラダの健康にととても大切

おやつを「ゆで卵」または「チーズ」や「フルーツ」に置き換えるだけでも 効果抜群



覚えておいて「食中毒」にならないためのポイント

カレー、シチューなどの煮込み料理は

絶対に常温で放置しないこと！

保存する場合は、完成後すぐに冷まし冷蔵
庫へ入れること！

(ウェルシュ菌は、ゆっくりと冷める過程で
爆発的に増えるため出来るだけ早く温度
を下げるのが大切)

この菌は100℃の加熱でも生き残る。

味や見た目ではわからないので注意!!

大量の作り置きはせず、翌日で食べ切る
ようにすると安心。

食中毒を予防するためには

- 清潔にすること
- 肉・魚・卵を触ったら手を洗うこと
- 調理器具をしっかり洗うこと
- 作り置きをする場合は、すぐに冷まし
冷蔵庫へ入れ2~3日で食べきる
- ニオイや味、色が変わるときは、食わずに
捨てること(病院代の方が高かつくので
もったいなくても諦めよう)

食中毒予防の基本は、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」

住 時短家事スキル

掃除をするのが面倒なら
「床」に物を置かないこと



「玄関」(カギは必ず閉めること)

■置いておく便利なもの

- ・掃除用ウェットシート
- ・コートや上着をかけるフックやハンガー
- ・カギをかけるフックなど

- ①帰宅時に靴が汚れていたらさっと拭き、ついでに玄関の「たたき(土足で上がる所)」を軽く拭く(45秒程度で終わる)
- ②郵便物は置かずに確認し、不要な物はゴミ箱へ捨てる
- ③鍵を置く場所を決めておく
(防犯対策として玄関から見えにくい所に)

「洗面台」(鏡も拭いたら完璧)

■置いておく便利なもの

- ・ハンドソープ
- ・掃除用のスポンジ
- ・タオル

- ①手を洗ったら、ついでに洗面台もスポンジで洗い流す(10秒程度)
- ②使用後に飛び散った水滴を拭く
- ③鏡が汚れていたら拭く
- ④タオルは毎日変える

「トイレ」(使ったら汚れを確認)

■置いておく便利なもの

- ・便器にかけるだけでキレイになる洗剤
- ・トイレットペーパーにつけて拭く洗剤
- ・トイレ用ブラシ(ブラシが流せる物も)

- ①トイレ使用后、かけるだけでキレイになる洗剤を吹きかけておく(5秒程度)
- ②汚れたら拭く(全体を拭いても2分程度)
※こびりついて落ちない汚れはブラシで

「お風呂」(排水口のゴミに注意)

■置いておく便利なもの

- ・かけるだけでキレイになる洗剤
- ・マイクロファイバー製のスポンジ
- ・ポリ袋

- ①お風呂に入ったら、どんなに面倒でも、排水口の髪の毛やゴミを捨てる

水が流れずに溢れてしまい部屋の中や階下へ水漏れしてしまうと大騒ぎ

- ②かけるだけでキレイになる洗剤をかけて1分後に熱いシャワーで流す
(気になる所はスポンジでこする)
- ③しっかりと換気する(カビ予防)

住 時短家事スキル

食後の皿洗い…面倒ですよね
でも、乾くと100倍面倒臭い



「キッチン」(汚れを乾かさない)

■置いておくと便利なもの

- ・キッチンペーパー
- ・ステンレス製の洗い桶
(食器や野菜を洗うときに使えて便利)
- ・食器用洗剤
- ・食器用のスポンジ
- ・排水口掃除用の小さいスポンジ

- ①食器をすぐに洗えないときは洗い桶に水をためて洗剤を少し入れてつけ置き
- ②食器や食品はキッチンペーパーで拭く。
使用済のペーパーはコンロなどの油汚れを拭き取るときに再利用

もちろん布の「ふきん」でも良いのだが、食器用のふきんを清潔に保つためには煮沸が必要なので、ここではペーパーを有効に使う方法をオススメしたい！

- ③油がハネたら固まる前に拭く
(必ず火を止めてから！)
- ④カレーやシチューなどの鍋は温かいうちに、いらぬ紙などで拭いてから洗うとスポンジが汚れにくい
- ⑤排水口の上に洗い桶を置いておくと、イヤな虫の侵入を防げるのでオススメ

「部屋」(日々、ちょこっと掃除)

■置いておくと便利なもの

- ・フローリングワイパー
- ・粘着クリーナー(コロコロ)

- ①部屋の中を移動するとき、ついでにフローリングワイパーを持って動く
- ②座る前にソファやラグを粘着クリーナーでさっとコロコロする
- ③家具などはフローリングワイパーのシートでさっとホコリを拭く
- ④ベッドや布団は、起床後または就寝前に粘着クリーナーでさっとコロコロする

家事より大切

「疲れてやりたくない」ときは

そういうときは「やらない」ことです。やれるときに片付ければ良いのです。いつもできることが、できないときはゆっくりと休みましょう。家事のプロや家族、友人も頼りましょう。

「やらない」と決めたのに気になる。そのことが頭から離れずに、モンモンとする場合は、ストレスになってしまうので気になる所だけキレイにしてみましょう。やり始めると、あっという間です。

生活費

ひとり暮らし 1カ月いくら必要？



総務省統計局が公表している2025年度の家計調査
(家計収支編・単身世帯)を見ると、ひとり暮らしでかかる
1カ月の生活費の全国平均は191,453円。
何にどのぐらいのお金がかかるのか見てみましょう。

項目	全国平均
①住居費(賃貸物件の家賃)	50,467円
②水道光熱費	11,129円
③食費(外食、アルコール類など含む)	42,279円
④家具・日用品費	6,062円
⑤通信費	6,236円
⑥交通費	5,741円
⑦自動車維持費	6,920円
⑧保険・医療費	8,298円
⑨被服費	5,146円
⑩教養・娯楽費(趣味や旅行など)	18,879円
⑪その他雑費(交際費など)	30,174円

総務省統計局「2025年度家計調査(家計収支編・単身世帯)第8表を加工して作成
※統計データのため、内訳と合計金額に誤差が生じています

上記はあくまでも目安なので、自分の収入と使える金額を考えることが大切です。
生活が安定するまでは分割払いでの買い物は、なるべく控えましょう。

高額な買い物や契約をするときは即決せず、信頼のできる人へ相談をしてから!!

お金

生活費を上手に 管理するために

「生活を安定させるため」に必要な「お金」の管理について、具体的に考えてみましょう

項目	あなたの生活費は？	全国平均
①住居費(賃貸物件の家賃)	■家賃は手取り収入の3割以下が目安 () 円	50,467 円
②水道光熱費	■つけっぱなし防止で節約！ () 円	11,129 円
③食費(外食、アルコール類など含む)	■質を落とさず自炊を増やして！ () 円	42,279 円
④家具・日用品費	■クーポンやポイントを上手に活用！ () 円	6,062 円
⑤通信費	■自分にあったプランの見直しを！ () 円	6,236 円
⑥交通費	■新幹線は早期購入でおトクに利用！ () 円	5,741 円
⑦自動車維持費	■自動車がなければ、この欄はゼロ！ () 円	6,920 円
⑧保険・医療費	■万が一に備えておこう！ () 円	8,298 円
⑨被服費	■予算を決めて計画的に！ () 円	5,146 円
⑩教養・娯楽費(趣味や旅行など)	■我慢のしすぎも禁物。予算を決めて！ () 円	18,879 円
⑪その他雑費(交際費など)	■一番の節約ポイント！ () 円	30,174 円

自立して初めて、本当の自由を手にすることができます。ですが、自由には責任が伴います。その責任を自分で取ることも大切ですが、自分ではどうにもならないときは、ひとりで抱え込まず、すぐに誰か(または行政の各窓口)に相談すること。それも、自立した大人として責任をとるために必要な行動のひとつです。

「我慢し続けていること」を、やめてみよう。

自分が無理をしていることに気づいたら

とりあえず3日間は何もしないで、美味しいものを食べて、
たくさん眠って、ゆっくり休んで。

「自分にしかできない」「自分がやらなければならない」
「自分さえ我慢すればいい」という考え方は、とても危険。
それを続けてしまうと
やがて、あなたの心と身体はボロボロになってしまうから。

そして、自分の力ではどうにもならないときは抱え込まないで。
「つらいよ」「助けて」とSOSをすぐに出してください。



あなたのための支援があります

あなたの状況に合った支援を
チャットボットで検索できます



24時間子どもSOSダイヤル

(なやみ言おう)



0120-0-78310

「相談するほどのことでもない」「相談してもムダ」と思わず、まずは、お電話ください

恋人、友人、家族との人間関係での悩みや、
どこへ相談すればいいのか分からないときも
ウィルながおか相談室にお電話ください。

適切な相談窓口をご案内することもできます。

相談無料、秘密厳守です。匿名でも予約OK。

※お車でお越しの際は、市営駐車場または市の提携駐車場をご利用ください
※予約優先となりますのでご了承ください



ウィルながおか相談室

☎ 0258-39-9357

受付時間 月～金 10:00～16:30
土曜日 9:00～15:30
(日祝、12/29～1/3を除く)

編集後記 情報誌「あぜりあ」は、公募による市民ボランティアが企画・編集しています

- 今回は自立した大人になるための「家事スキル」特集です！ネット等でもいろいろな記事がありますが、『あぜりあ』ならではの視点でシンプルにまとめてみました。旅立ちの一冊に是非持って行って頂きたい内容に仕上がっています。(厚東佳樹)
- 「家事分担」から始まり個々にある程度の家事スキルがあれば上手くいく？しかし一言に「家事」と言っても沢山あるし、生活も人それぞれだし(泣)少しでも日々の生活のヒントになれば幸いです。(小池貴子)
- ある日のニュース。2か月間の海洋船での実習を終えた高校生のインタビューで、「洗濯もそうじも、全部自分でやらなければならないかったことが大変だった」と。そう、家事は「暮らす」ということ。「自分事」になってやっとわかること。まずはやってみよう！(齋藤久美子)

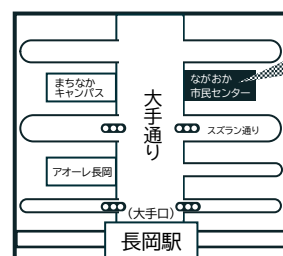
【あぜりあ編集委員会】厚東佳樹・小池貴子・齋藤久美子

【表紙・挿絵イラスト】岡村美有(イラストレーター、グラフィックデザイナー)

長岡市役所 地方創生推進部 人権・男女共同参画課 男女平等推進センター

ウィルながおか ◆業務時間 月～金 9:00～17:00
土曜日 9:00～16:00
(日祝・12/29～1/3は休業)

〒940-0062 新潟県長岡市大手通 2-2-6 (ながおか市民センター2階)
TEL (0258) 39-2746 / FAX (0258) 39-2747
E-mail: will@city.nagaoka.lg.jp
URL: https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate14/will/



2階
ウィルながおか