

特集 1

本当の自分に戻り、未来の自分を作る ひとりの時間

まったく自由に使えるひとりの時間は、1日にどれくらいありますか。

1時間？ 2時間？ それとも10時間？

誰かのために使う時間も大切ですが、ひとりの自分を見出し、
なおかつ、ちょっとしたご褒美もあるような時間も欲しいですね。

今回は「ひとりの時間」をテーマに、

前半はお笑い芸人、タレントにして小説家、映画監督でもある
劇団ひとりさんにインタビューし、

また、後半では、公募に応募する読者の皆さんが、
ひとりの時間をどのように過ごしているかを
リサーチしていきます。

スタイリスト / 星野和美 メイク / 板垣美和 取材 / 川村千重 撮影 / 賀地マコト

ゲストインタビュー

劇団ひとり



衣装協力 (P.7) フリル付ストライプシャツ・ライトグレーパンツ / アレッサンドロ ゲラルデッシ、紺カーディガン / キャサリン ハムネット ラボ (P.9) ジャケット・ストライプシャツ / アレッサンドロ ゲラルデッシ、グレーカーディガン / オナシス、グレーパンツ / キャサリン ハムネット ロンドン 【問い合わせ先】 ラタン7 (アレッサンドロ ゲラルデッシ) (03-3770-7177) キャサリン ハムネット プレスルーム (03-5784-3327) オナシスジャパン (03-6416-9320)

いい作品を作るには、
時間をかけるしかない

INTERVIEW

劇団ひとり



常にネタや仕事のことを考えてる

——「ひとりの時間」には何を？

ネタを考えたり、次の日の仕事の準備をしたりすることが多いですね。それ以外は、もっと長期的な仕事や小説のことを考えたりしています。

——コントだけでなく、小説や映画作
りも昔から考えていたのですか？

全然考えていませんでした。処女作の『陰日向に咲く』は、もともと芸人

のネタ本として依頼されました。ただ、書いていくうちにどんどん膨らんで、編集部から、これはもう短編集として書いたほうがいいですねと言われて、結果的に小説というスタイルになりました。

——初めて小説を書かれたわけですが、
難しくなかったですか？

ふだんやっているのが一人称の独白劇なので、その台本とあまり変わりなかったですね。ただ、専門の小説家と比べたら描写力がないので、主人公が思っていることを書くことに専念しました。これはコントの鉄則なんですけど、入口を広く出口を狭く、という手法を使いました。

——もう少し詳しく教えてください。

誰もが思い描いているイメージを使うということですね。たとえば学校なら、先生がいて机が並んでいるのが思

い浮かぶだろうし、病院なら、診察台があつて医者と患者がいてというのが分かりやすい。学校には、教室以外にも廊下や体育館、倉庫もありますが、みんなが共通して抱えているイメージを使えば、説明しなくてすみます。小説を書くときもなるべくそういう分か

結果がダメでも、

作品を作った時間は無駄にならない。

それはダイヤの原石で、10年後、

スキルアップした自分の手によって

ものすごくいい作品として

生まれかわるかもしれない。



りやすい設定や状況を使いました。

——ひとりの時間の使い方は、昔と今
では違いますか。

若いころは毎晩飲み歩いていました。それが芸人だと思っていたんですね。でも、何か違う、家に帰ってじっくりネタを考えているほうが性に合っているんじゃないかと思い始めた時期があつて……。それから急に飲みに行かなくなりしました。以来、家にいるときは仕事や創作のことを考えるという生活で、いまだにこの基本スタイルは変わってないです。

アイデア作りに方程式はない

——作品のアイデアはどのようにしたら思いつくのですか。

小説に限らず、ネタを考えるとときもそうですが、どう書いていいかわからないからなんです。方程式がないんですよ。毎回新しい式を作るところから始めて、そこが一番苦しいです。難しいものを作るのは簡単ですが、今までを超えるものを作りたいという思いがある。だから既存のやり方ではできないんです。

——壁を打破するのは、大変な作業ですね。

もう考え続けるしかない。不毛の時

間だから苦しいです。生みの苦しみとはまさにそれですよ。1個でも何か出てきたら力づくで10にできるけど、0を1にするのは本当に難しいです。

それこそ、頭の中でビッグバンが起きない限り、無から有は生まれないと思います。いい作品を作るためには、とにかく時間をかけるしかないと思います。

——『青天の霹靂』^{へきれき}はどういったところから発想を？

好きで行っていたマジック・バーで、ペーパーロースという、紙でできたバラを燃やして本物のバラにするというマジックを見たんです。そのとき、すごく感動して、いつか映画化したいっ

てその日に思いましたね。でも、それだとワンシーンにしかならないので、これを1本の映画にするにはどうしたらいいかと、いろいろストーリーを考えました。僕は特に筆が遅いので、毎日時間も何時間もかけて書き続け、それが1年以上続きました。

挑戦することで幅を広げる

——多忙ななか、小説を書き続けることは難しいですよ。

モチベーションがすごく大切です。小説はものすごい時間と労力を使いますから、何か新しいことをして少しでも自分の幅を広げたい。だから『青天

の霹靂』ではタイムスリップに挑戦しました。敷居は高かったけど、これなら飽きずに書けそうだなと思ったんです。そこからいろいろと設定を考えていきました。

——アマチュアが公募や創作にあてる時間の使い方について、アドバイスありますか？

まずは何にも考えないで書き続けることだと思います。もしかしたら天才かもしれないから。でも、自分は天才ではないと思ったら、考えてみればいい。芸人でも最初からバランス良く、六角形のグラフがまとまっているようなやつは売れない。それよりもグラフはいびつでも、一カ所飛びぬけているほうがいいんです。まずはいびつなまま書いていく。プロになったら嫌がもうにも小さくまとまないとイケなくなるから、最初は思い切ったものを作ってほしいですね。

——公募ガイドの読者にむけて、応援メッセージをお願いします。

応募して結果がダメでも、作品を作った時間は無駄にならない。それはダイヤの原石で、10年後、スキルアップした自分の手によってものすごくいい作品として生まれかわるかもしれない。僕は今まで作ったネタは全部覚えています。それらは頭の中に貯金されて、長い年月を経るうちに利息も付いてくるだろうし、とにかくやるということが一番大切だと思います。



劇団ひとり（げきだん・ひとり）…お笑いタレント、作家、映画監督、俳優、作詞家。1993年太田プロダクションよりデビュー。以降、ライブ、テレビ、映画などで幅広く活躍。2006年に小説『陰

日向に咲く』で作家デビュー。08年に映画化。10年に『青天の霹靂』を刊行。14年には映画化され、出演、監督も務める。『そのノブはひとりの扉』『幸福論と。』『そのノブは心の扉』など著書多数。

文芸公募 応募マニユアル①



原稿の書式

◎ワープロの場合

字詰・行間

字詰が指定されていない場合、フォーマットは20字×20行にこだわる必要はない。30字×40行や40字×40行など、読みやすさを第一に考えればよいだろう。ただし、字詰の指定がある場合は必ず要項に準じること。最近では30字×40行の指定が多いようだ。行間と文字のサイズは、設定を変えて何種類か印字し、最も読みやすいものを選ぶといいだろう。

用紙の種類・サイズ

印字する用紙は、A4判の白紙が最適だ。原稿用紙に印字したり、マス目ごと印字した例も見かけるが、あまり読みやすいものではない。

400字詰換算

どのようなフォーマットを選んだ場合でも、400字詰原稿用紙換算枚数（20字×20行にした場合の枚数）を明記しておこう。

◎手書きの場合

字詰・行間

1マスに1字ずつ読みやすい楷書体で書いていく。

筆記用具

原稿は読みやすいことが絶対条件。応募要項に指示がない場合でも、万年筆かボールペンで、色は黒を使う。鉛筆は不可。

原稿用紙の種類・サイズ

サイズの指定がないときは、B4判縦書き用400字詰原稿用紙が一般的だ。A4判でも、大きめの字で読みやすく書けば問

題ない。これより小さいサイズや横書きのものは応募には適さない。

発見したミス

内容を大幅に変更するときは、ページ全体を書き直すべきだが、多少の誤字なら修正液で直してもかまわない。脱字は、原稿用紙の行間のスペースに書き加えていいが、修正箇所が多いときには書き直したほうがいいだろう。

ノンブルのつけ方

原稿枚数2枚以上の作品には、ノンブル（通し番号）をつける。表紙や梗概には入れずに、作品の1枚目から始めること。位置は特に決まっていないが、左肩か左下が多いようだ。中には位置を指定する賞もあるので、注意すること。ワープロ原稿の場合はページつけ機能を使っても構わない。

枚数制限

応募規定に「〇〇枚前後」「〇〇枚程度」

とある場合は、前後約1割を目安にする。例えば200枚なら180〜220枚の範囲内と考えよう。「〇〇枚以内」「〇〇枚〜〇〇枚」と規定してある場合は要項を厳守すること。



緊急アンケート 読者100人に聞きました

どう
過ごす？

自由時間の使い方、作り方

「ひとりの時間」をテーマに特集を組むにあたり、本誌の各コーナーに応募された方の中から、無作為に100名を選び、事前にアンケートを実施しました。ここではその結果をまとめています。※有効回答66名

育児中の有職主婦は忙しい

公募や創作が好きな人でも、配偶者がいるか、扶養家族がいるか、仕事を持っているかによって、ひとりの時間の量は変わってきます。

ひとりの時間がもっとも多いのは、男性で、かつ無職で、家事をやってくれる家族がいる方とさえそうです。こうした方々が自室にこもっていれば、ほぼすべての時間がひとりの時間になります。

逆に、ひとりの時間が持ちにくいのは育児中の主婦で、相手は幼児ですから年中無休。そのうえ仕事を持っているとなると、無理にでも捻出しなければひとりの時間はゼロに等しいでしょう。

もちろん、事情は人によってさまざまですが、一般論で言えば、ひとりの時間を持つための障害は、

- ①育児中かどうか。
 - ②仕事を持っているかどうか。
 - ③既婚者かどうか。
 - ④家事をする必要があるかどうか。
- にかかっているようです。

ひとりの時間を有効に

時間が余っていると言っても、ひとりの時間は有意義に使いたいもので、もちろん、公募が好きな人なら、ひとりの時間は作品づくりにあてたいでしょう。

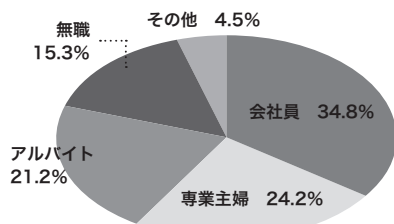
でも、いざ、ひとりの時間ができたとっても、その時点からスタートとなると、とても効率が悪いものです。

たとえば、ひとりの時間が1時間しかないとして、その時点で題材から探していたのでは、あっというまに過ぎてしまいます。時間のむだです。

やはり、着想や構想といった作品の設定に関して、ひとりの時間に入る前にしっかりと準備しておき、突然、隙間の時間ができたとなったら、さっと書き出せるぐらいにしておきたいです。

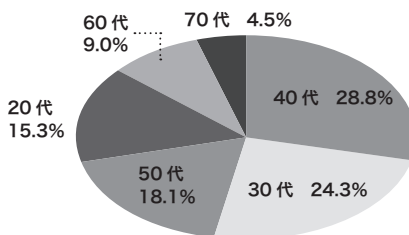
さて、読者の皆さんは、このようなひとりの時間を、どれくらい持ち、どのように過ごし、また、どのように捻出しているのでしょうか。それらについて、次ページ以降で見えていきましょう。

あなたの職業は？



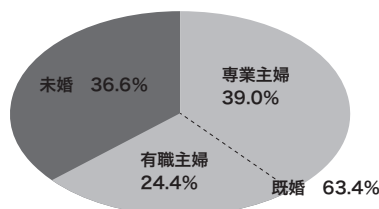
職業でもっとも多いのは会社員（公務員や自営業を含む）で、34.8%。また、アルバイトは21.2%で、雇用形態はともかく、仕事を持っている人は56.0%で、6割弱。一方、専業主婦24.2%と無職15.3%を合わせた数は39.5%で4割弱。ひとりの時間は、当然、無職の方のほうが多い傾向にあります。

あなたの年齢は？



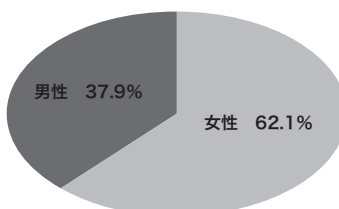
今回、アンケートの回答者は読者の方の中から無作為に抽出しましたが、おおむね本誌の読者層を反映しています。もっとも多いのは40代で28.8%、ついで30代の24.3%、50代の18.1%、20代の15.3%となっています。全体の半分以上を占める30代、40代は、ひとりの時間は持ちにくい傾向にあります。

女性の内訳



女性に限り、既婚か未婚か、専業主婦か有職主婦か調べました。既婚は63.4%、未婚は36.6%で、おおむね6対4の割合でした。専業主婦は39.0%、有職主婦は24.4%で、既婚者に占める専業主婦と有職主婦の割合も6対4でした。ひとりの時間を持ちやすいのは、未婚者、専業主婦、有職主婦の順のようです。

男女比



今回のアンケートの回答者は女性が多く、62.1%。男性は37.9%。ざっくり言うと、女性6割、男性4割です。ひとりの時間を持ちやすいのは、どちらかといえば男性で、それは女性に比べれば家事に費やす時間が少ないからでしょう。逆に育児中の有職主婦になると、ひとりの時間はほとんどない状態です。

平日休日問わず活動する人が圧倒的

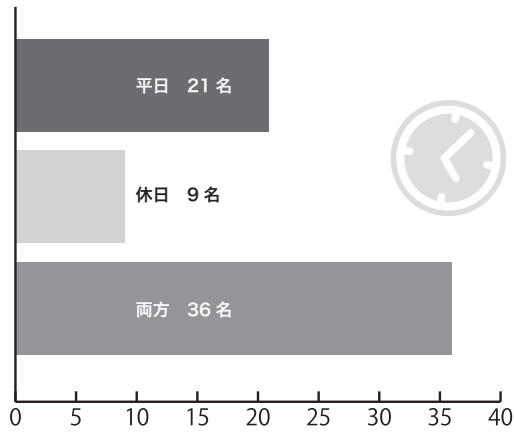
公募や創作活動を平日にするという人の象徴は、専業主婦の方です。つまり、平日は家族が会社や学校に行っていて留守で、家には自分一人だけ。しかし、休日は家族で過ごすことが多く、そうそうひとりの時間は作れないという方です。

一方、休日に活動するのは、やはり有職の人です。すなわち、平日は仕事で残業や付き合いが多く、自由時間はとりにくいが、その分、休日は朝から公募三昧ということも不可能ではないという向き。

しかし、さすがは公募を趣味とする読者の方だけあり、全体の半数以上を占めたのは、平日休日ともに活動するという人でした。

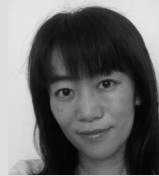
独身で無職の方はそうなるのも当然と言えば当然ですが、それ以上に、平日休日を問わず、時間があればそのときにハガキを書いたり、作品づくりをしたりするという方が多かったです。

公募するのは、平日と休日、どちらが多いですか？



賞金は公募貯金に

小俣志緒里さんは、小学校4年生のお子さんを待つ専業主婦。休日は家族と過ごすことを優先し、公募活動は平日のみだそうです。

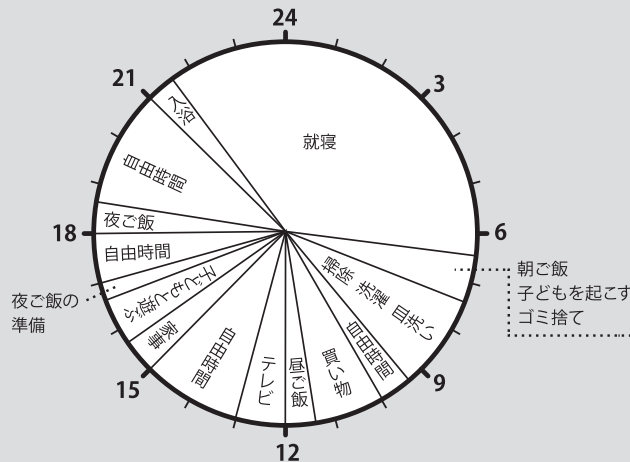


小俣志緒里 38歳 専業主婦 公募歴14年 通算獲得賞金15万円 入選24回 愛知県在住

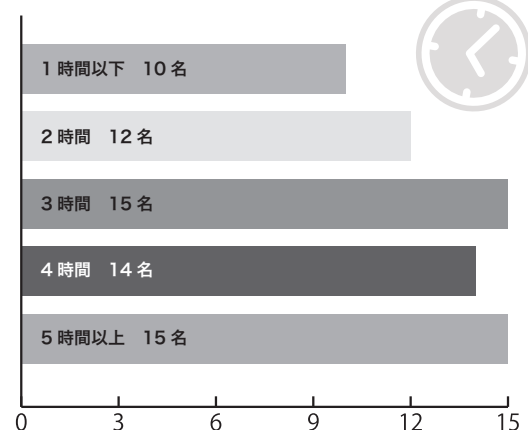
大学は国文科で学び、そのスキルを生かして、エッセイや俳句、川柳、ネーミングの公募に応募。新聞や雑誌の投稿採用を含めると、通算獲得賞金は（公募歴14年で）15万円ほど。

獲得した賞金は、家計とは通帳を分けて貯金しているとか。公募貯金という発想は、さすがは公募主婦ですね。

小俣志緒里さんのタイムスケジュール



ひとりの時間は、一日にどれくらいありますか？



勤めがあるかどうか分かれ目

勤めのある人は、日中は仕事で自由時間はなく、休憩時間がありますが、その時間に創作するのは、相当根性が要るでしょう。

また、家に帰ったら帰ったで、すべてが自由時間というわけでもなく、家事や雑事もあれば、家族に付き合われることもあるでしょうし、テレビも観たいでしょう。また、何よりのんびりくつろぎたいという気持ちもあるでしょう。

そうなる、ひとりの時間はせいぜい1〜2時間、睡眠時間を削って無理に捻出しても3〜4時間といったところでしょうか。

完全にフリーとなるひとりの時間が5時間以上という方は、やはり勤めがなく、日中家にいて、世話をする幼い子どもも老齢の両親もいないという方が多いようです。

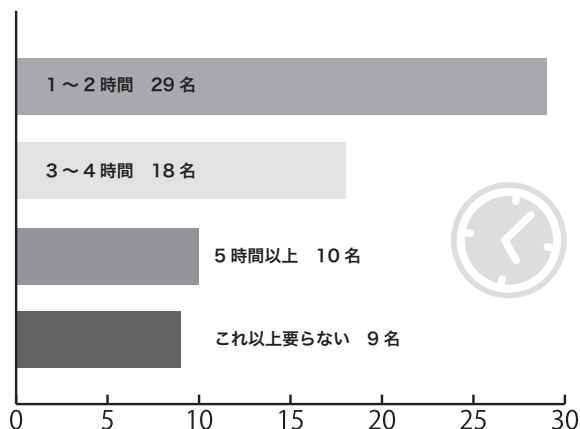
自由時間は1日あと1〜2時間でいい

自由に使えるひとりの時間は、あればあるほどいいようにも思いますが、アンケートの結果を見ると、あとプラス1〜2時間ほしいという方が最多となっています。公募に応募する方々は、ある程度の時間は初めから持っているのかもしれませんが。

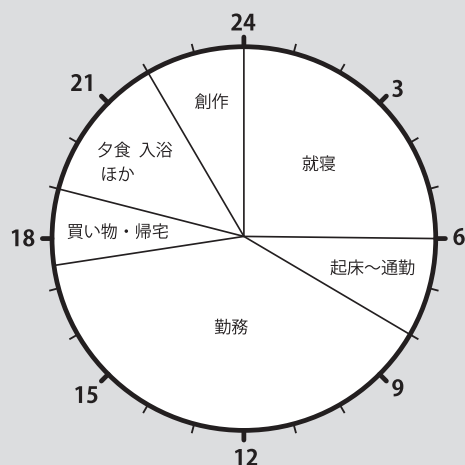
また、ひとりの時間はもう「これ以上要らない」という方もいて、これはほとんどが日中在宅の方でした。もともと、ない時間をどうにか捻出しているからこそ貴重なものであって、自由時間ばかり多くても、その何時間も机に向かっていることもできませんし、退屈したり、苦痛になったりしそうです。

公募のライトユーザーならプラス1〜2時間、ばりばりの公募人でも1日にプラス3〜4時間あれば十分のようです。

ひとりの時間は、一日につき、あとどれくらい欲しいですか？



中島陽子さんのタイムスケジュール



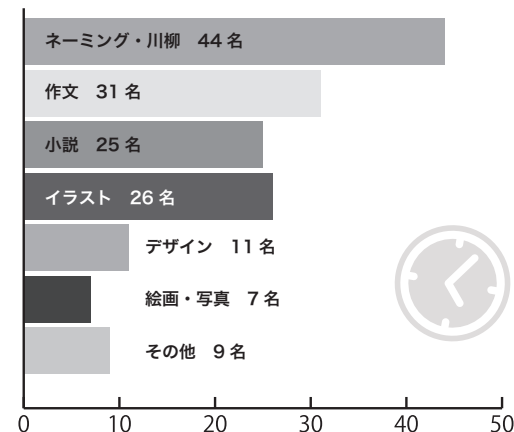
目指すは 松本清張賞

高校生のときに書店で公募ガイドを見つけた、以来、公募歴12年の中島陽子さん。通算獲得賞金は100万円を超え、その中の最高賞金は北日本児童文学賞の50万円。創作タイムは就寝前の2時間で、ネタがないという状態はないそうです。時間を作るコツは、メールにだらだら返信しない、テレビは極力観ないこと。目標は年4冊刊行できる作家で、現在、松本清張賞を狙って執筆中とのこと。



中島陽子（仮名）26歳 介護職員
公募歴12年 通算獲得賞金100万円
超 入選20回以上 徳島県在住

どんなジャンルの公募に応募していますか？



やはりネーミング・川柳系が人気

やはり人気なのは、比較的小手軽なネーミングや川柳公募で、ついで作文となっています。やや小説とイラストが多い気がしますが、これは今回のアンケート回答者に、本誌の小説やイラストのコーナーの入選者が多くいたからかもしれません。

さて、公募の人気ジャンルの順位は、そのまま制作にかかる時間の長さ、あるいは難度と言ってもいいと思いますが、ひとりの時間の少ない人は、ちょっとした隙間の時間しかとれず、そうなること必然的にネーミングや川柳系の公募が多くなります。

しかし、たかがネーミングと言っても、思い浮かないときは何も出てきませんから、事前に考えておき、案をメモしておきましょう。

突然、自由時間が降ってわいたら、あとはハガキに書くだけでいいという状態であるのが理想です。

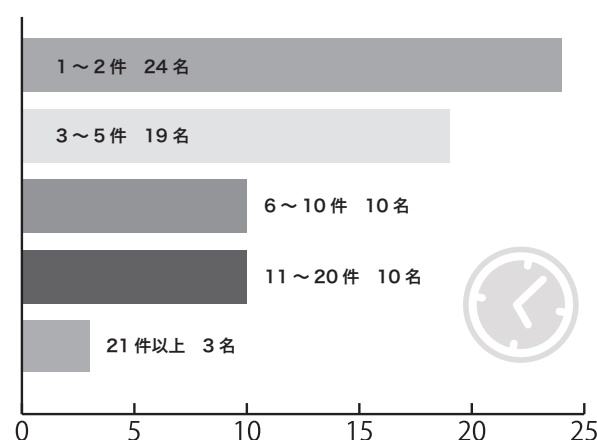
的を絞って月に1〜2件応募

意外と渋いというか、月に1〜2件の応募という人が最多でした。この応募作はある程度の大作というか、一つの作品を着想してから完成するまでに、一週間とか10日とかは平気でかかる作品なのでしょう。

ついで多かったのは、3〜5件で、これは妥当な数字でしょう。たとえば、文章系の公募に多く応募している人がいたとして、エッセイや童話、ショートストーリーなどを5編書くというのはなかなか大変なことです。まして5編とも納得のいくものを作るとなると、1ヶ月では足りないくらいですね。

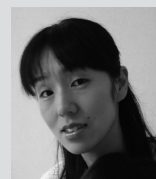
一方、月に10件、20件、30件以上という方もいますが、そうした方が応募するジャンルは、やはりネーミング・標語系です。

一ヶ月にどのくらいの数の作品を出しますか？



日曜日は早起きして

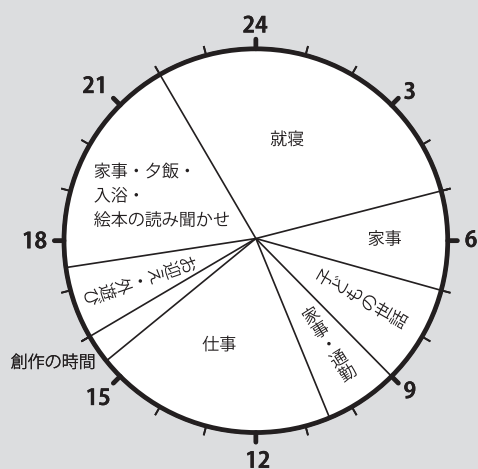
吉岡郁美さんが公募に応募し始めたのは、結婚して主婦になったのがきっかけ。働きたいけど働けない、なんとか稼ぎたいという気持ちで始めたところ、ぼちぼち入選し、公募のおもしろさにハマっていったそうです。



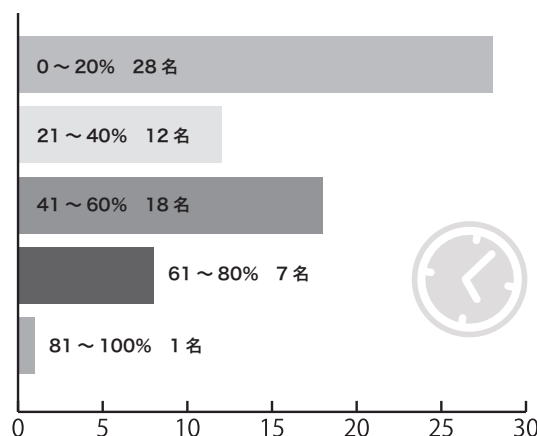
吉岡郁美（仮名）36歳 パート
公募歴6年 通算獲得賞金40万円
入選20回 岩手県在住

お子さんは2歳と5歳と小さく、自由時間は1日30分！しかし、無理に時間を作るうとはせず、家事をしながら考え、ひらめいたらケータイにメモ。また、お弁当作りのない日曜日は早起きし、時間を作っているそうです。

吉岡郁美さんのタイムスケジュール



全自由時間の何割を公募や創作にあてていますか？



全自由時間の20%が公募タイム

全自由時間の0〜20%を公募や創作にあてているという人が最多でした。つまり、自由に使える時間が1日に5時間あったとしたら、そのうちの4時間は公募や創作以外のことに使い、1時間を公募や創作に費やす計算です。

一見、少ないような気もしますが、普通に考えれば、ひとりのとき、新聞や雑誌、小説や漫画も読むでしょうし、テレビも観るでしょう。また、ケータイでゲームをしたり、メールをする人も多いでしょう。公募以外の趣味を持っている人だってたくさんいるはずですよ。

そう考えると、全自由時間の20%というのは妥当な数字で、50%を超えとかなりのマニア、80%ともなると、毎日が公募漬けという超ヘビューザーと言えますよ。

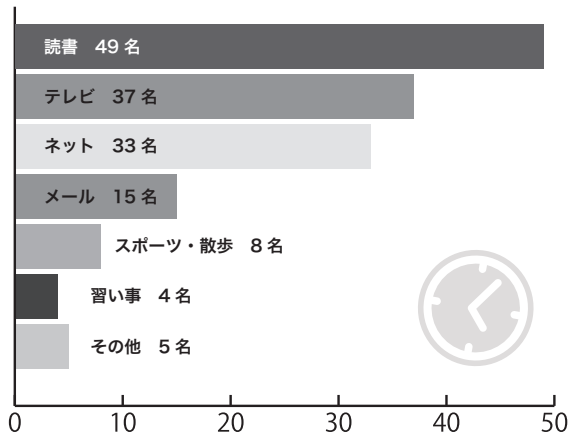
自由時間の使い道1位は読書

さすがに本誌読者と言うべきでしょうか、自由時間の使い道のトップは読書でした。特に作文、エッセイ、童話、小説など文章系の公募が好きな人は、それと同じくらい読むのも好きでしょうから、手が空いたら本や雑誌に手を伸ばしてしまう人が多いのでしょうか。

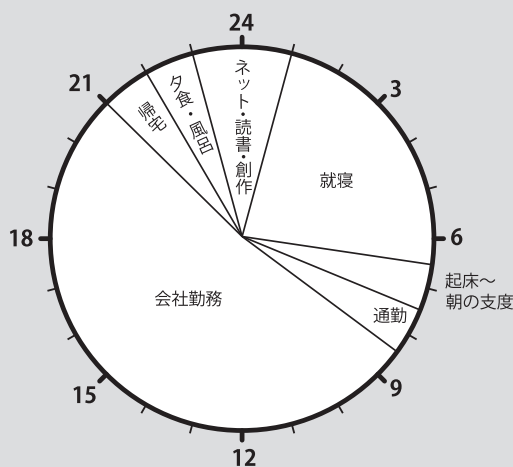
ついで多いのがテレビで、テレビは自分自身の娯楽のためにも観ますが、これは家族団らんの象徴でもあります。家族のふれあいを大事にしようとすると、テレビは欠かせないとも言えます。特に子を持つ親は、子どもと過ごすためにテレビを観るということもあるでしょう。

その次がネットで、今回のアンケートでは3位ですが、一般的にはネットがダントツで1位でしょう。ネットには中毒性がありますね。

公募や創作以外には、自由時間は何に使いますか？

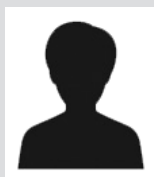


榊原和行さんのタイムスケジュール



アイデアは付箋に書いて貼っておく

榊原さんは勤務時間が長く、創作の時間がとりにくいのが現状。そんな中で時間を作るため、休日

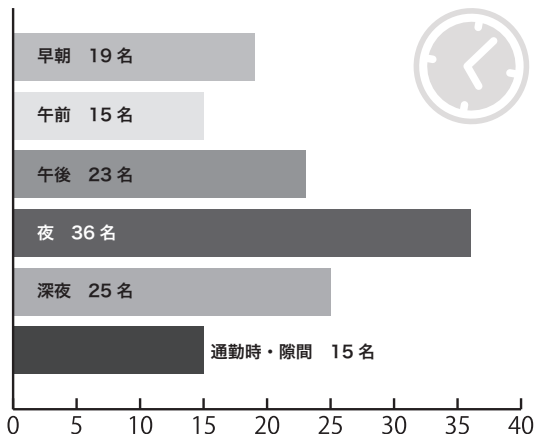


榊原和行 35歳 会社員 公募歴5年
通算獲得賞金1万円 入選20回 愛知県在住

も早起きし、アイデアが浮かんだときは付箋に書き込んでパソコンに貼っておき、書くときにすぐに使えるようにしておくとか。

書き出したら、食事や入浴の時間も削り、できるだけそのときに書ききってしまうおうとするせいか、睡眠不足がみえ。しかし、「朝起きて仕事をし夜眠る」だけではない、自分が生きている証拠を残すために日々頑張っています。

ひとりの時間帯はどんな時間帯ですか？



深夜と早朝は絶好の公募タイム

ひとりの時間を持てる時間帯の1位は、夜でした。日中、勤めがあれば、それは当然です。日中在宅でも、昼間は家族の世話や介護があり、夜になって別の家族とパトナタッチという人の場合も、やはり自由時間は夜になります。

第2位は深夜で、これは家族も寝てしまつて、もう用事を言いつかることはないという時間帯になって初めて、ひとりの時間が持てるケースです。日中は相当忙しい方ですね。

第3位は飛ばして、第4位は早朝で、この時間に公募や創作活動をする理由は、深夜の場合と同じですね。これ以外の時間帯では自由時間はとりにくいということです。

それでもまだ自由時間が足りない向きは、通勤時や勤務中の休憩時間を使うしかありません。

もっともアイデアがわくのは散歩中

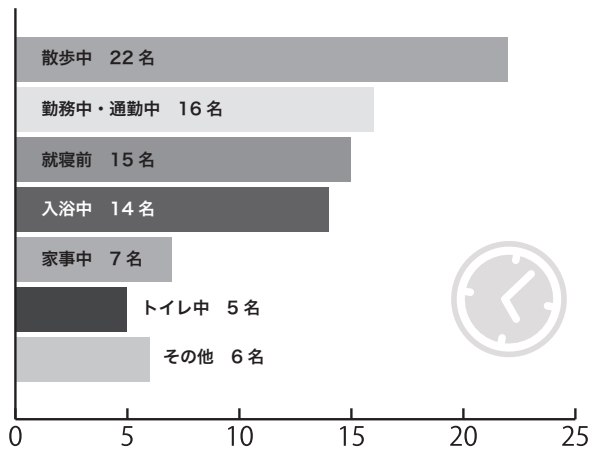
アイデアが浮かびやすいのは、馬上、枕上、廁上と言いつ、これを三上と言いつますが、現代ならこれは電車、浴槽、トイレでしょうか。

しかし、アンケートの回答を見ると、もっとも多かったのは散歩中でした。足を動かすことで脳に血液がまわり、いいアイデアが浮かぶのかもしれない。

アイデアがわきやすいのは、何かをしている最中と、くつろいでリラックスしているときが多く、どの回答もそうでした。

勤務中というのは職種によって状況が異なりますが、ドライバーの場合は運転中とか、飲食店に勤めている人の場合には家事に近いものがありますが、勤務中の「公募」はやりすぎに気をつけてください。

アイデアがわくのは、どんなときですか？



ひとりの時間の使い方

おおじこうじ

小説を出版させていただいていますが、作家と呼ぶには、まだまだ経験も実績も少なく、従つて、本業は会社員ということになります。

執筆は、主に通勤電車の中で手書きしています。それを帰宅後にパソコンで清書をするといった感じですが、通勤時間は30分程度なので、平日にこなせる量は、それほど多くありません。

では、休日に頑張っているのかといえば、たいてい朝から公園などを走っています。たまっている本を読むのも休日のノルマです。

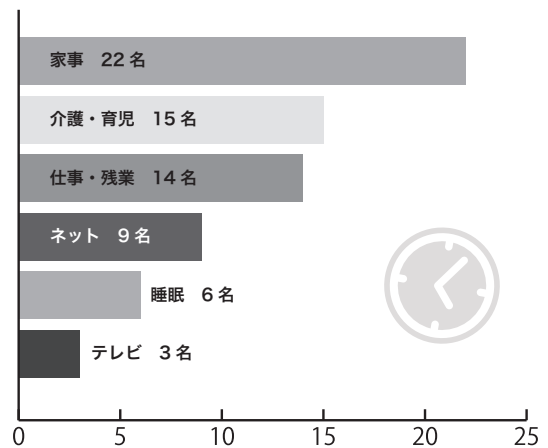
映画を観たり、本を読んだりしたあとは、必ず感想や書評をチェックするようにしています。人によって見る角度や解釈が異なるので、ものを書く上において、そういうのがとても参考になるのです。

小説と会社員の二足のわらじを履く生活ですが、できる範囲でできることをやっています。無理をせず、マイペース、マイペース。



京都アニメーション大賞 奨励賞受賞作『ハイ☆スピード!』(左)と、その続編『ハイ☆スピード! 2』(右)

これがなければ、もっと自由時間が作れるというものは？



家事がなければもっと時間が作れるが

もっと自由時間が欲しいけれど、これだけはやらないわけにはいかないから、というものの第1位は、家事でした。家事は主婦だけでなく、男性の場合も独り暮らしの人の上にもふりかかり、自由時間を阻害します。だから、いかに家事を効率的にやるか、あるいはうまく手を抜くかは、公募に応募する人の大きな課題でもありますね。

ついで多かったのは、介護・育児で、しかし、相手がいることでは手を抜くわけにもいかず、これは致し方ないですね。この事情は第3位の仕事・残業も同じです。

どうにかできそうなのは、第4位のネット。SNSやら音楽やらゲームやら、ネットには楽しい遊びがたくさんありますが、油断していると全自由時間を奪われかねません。

読者の皆さんに聞いた、ひとりの時間の作り方



ひとりの時間を潤沢に持てる人も、わずかししか持てない人も、
少しでも多くひとりの時間を持とうとアイデアをこらしています。
ここでは、そんな苦心の末に生まれたアイデアたちを紹介していきます。

子どもを早く寝かせる！

(酒井さん 32歳 女性 教員)

夫に付き合ってドラマ鑑賞、友だちの愚痴や悩みに付き合う長文メール。大事なことから削れないのが悩み。あと、子どもの添い寝。これは注意。こちらまで眠くなって困ります。

(藤巻さん 44歳 女性 パート)

こまごまとした短い時間がいくつもあるより、長い時間を確保したいので、やるべきことは一気に片づけて、休日などにまとまった時間を作るように心掛けています。

(小松崎さん 20歳 女性 大学生)

ものの10分でも、とりあえず机に向かってみる。「あんまり時間ないし、中途半端になるし」を言いわけにしない。

(佐野さん 44歳 女性 保育士)

子どもの習い事の送り迎えをマイナスとせず、家事を早めに終わらせて家を出て、喫茶店などで自分だけの時間を作るようにしています。

(松丸さん 50歳 女性 主婦)

毎週土曜はだんなに子どもを遊びに連れ出してもらい、私の自由時間にしています。

(福本さん 38歳 女性 主婦)

家事はきりがないので、ほどほどにする。

(藤井さん 52歳 女性 主婦)

家事をする前に、公募の課題などを頭に入れて、手を動かしながら考えるようにしています。

(村上さん 49歳 女性 主婦)

夫と子どもたちを祖父母宅に行かせる。時には一泊させる。

(佐藤さん 45歳 女性 主婦)

両手にものを握ったままでは、新しいものはつかめない。時間は24時間しかないのだから、優先順位をつけて、何かを諦めるしかない。

(藤原さん 29歳 男性 自営業)

家族があまり入らない部屋で過ごす。いつもメモを持ち歩き、ネタを書きつけておく。

(有友さん 31歳 女性 アルバイト)

完璧を求めない

(すべて100%やると時間がなくなる)

(米田さん 27歳 女性 会社員)

休日は、とにかく早起きすることに尽きます。寝すぎると身体がだるくなり、間違いなく一日をむだにします。スタートが肝心！

(長崎さん 28歳 男性 会社員)

残業はなるべくやらない。つまらない付き合いは絶つ。飲み歩かない。

(福井さん 37歳 男性 会社員)