

女性医師の窓

私の1日

さはらファミリークリニック小児科 池崎 綾子

この4月、長男が高校に入学した。私の母校。そして、高校の同級生が監督を務めるバスケ部に入った。同級生だった親友夫婦の子どももまた、同じ部に入りチームメイトとなった。こうなって欲しいと夢見てはいたが、実現し本当にうれしく、息子や同級生に感謝、感謝である。

しかし、私の1日が大きく変化してしまった。

1. 起床後～散歩まで：目が回る時間

毎朝のお弁当作り。義姉からその大変さは話に聞いてはいたが、今では8年目のベテランだけあって、苦も無くこなしている。それどころか、朝早くから写真撮影に出かけている。尊敬の一言。(義姉→2013年4月16日号の女性医師の窓参照)

16歳高校生男子の食欲は旺盛で弁当箱は特大2個。さあ困った。...

まず、お弁当作りの雑誌を購入してみた。

短時間で作れるおいしそうな料理がずらりと載っている。

あらかじめ作って冷蔵/冷凍保存しておけば、朝詰めるだけで済むという。

頑張ってみると、確かに楽だった。

しかし、その準備も面倒で、結局、毎朝新しいものを作っている。

自分が高校生だった頃に、同じように毎朝お弁当を作ってくれた母に、今更ながら感謝している。



2. 散歩の時間：走る時間

我が家の北海道犬は庭に放し飼い。朝、外に連れ出し、20m程の直線をダッシュ。折り返してダッシュ。そして庭へ。散歩とは言えないが、気晴らしになってくれるといいな。

3. 子ども登校後～出勤まで：至福の時間

子どもたちを見送った後、7時半からBSでNHK朝ドラの「あまちゃん」を夫と一緒に見るのが何よりも楽しみ♪ 見終わって、お掃除ロボットのセットをして、8時過ぎに出勤。このお掃除ロボットが優れているところは、掃除能力より存在そのもの。床に物があると掃除できないという条件が、部屋をきれいにできる一番の理由である。なので、安い物でOK! (^ ^)!

4. 勤務時間：癒しの時間

9時から18時までお仕事頑張る！ 子ども達の笑顔に癒される時間。

5. 勤務終了～夕食まで：甘える時間

帰宅すると、母が夕食を作っている。

出来上がるまでの母とのおしゃべりもストレス解消の時間。

いつまでも、母の子どもでいたいと思う時間である。



6. 夕食後～起床：魔の時間

夕食の片付けから洗濯が終わるまでが勝負の時間。汗びっしょりの子ども達の服を洗うのに2回は回す。アイロンがけもある。この間に少しでも気を抜くと、どこにでも寝てしまう。ソファーやパソコン前は危険な場所だ。ふと目を覚ますと深夜1時前後。そこから家事の続きをして、1時間ほど寝て、また朝4時半に起きる。ちゃんと布団で寝たい。家事中の睡魔にいかにか勝つか。

何か良い対策があったら、教えてください！