

# 笑エネで 家族だんらん ライフスタイル

家族だんらんという絆。そこには省エネを無理なく続けるための秘訣がありました。節電に取り組んでいる刈野さん一家に、家族で取り組むコツを聞いてみました。

## 「ノーテレビデー」は家族の日

家庭で節電・省エネに取り組むためには、家族全員で取り組む必要があります。しかし「節電始めろぞ！」と意気込んでも、一方的に押し付けるだけでは楽しく続けることはできません。さらに、自分で体温調節ができない赤ちゃんやお年寄りがいる家庭では、快適な温度や湿度を調節する必要があります。

無理な節電で健康に悪影響を与えてしまうようでは本末転倒です。自分たちの生活環境から、省けるエネルギーと省けないエネルギーを選び、家族みんなで実践することが大切です。

刈野さん一家は、夫婦と子ども4人の6人家族。最近、佐賀県から引越してきました。家に入ると、「こんばんは！」と元気いっぱいあいさつで子

どもたちが迎えてくれました。

すぐに目に入ってきたのは居間のテレビに貼られた「ノーテレビノーゲームデー」のポスター。「子どもたちの手作りなんです。実は私、昔はテレビっ子だったんですよ」と浩二さんは笑います。「見なくても、なんとなくつけていました。無駄なこととしていたなと思いますね」。眞子ちゃんが小学校に入学した頃から取り組みを始めたそうです。「テレビを見ないときは読書、トランプやオセロをして、子どもたちと一緒に過ごしています」と教えてくれました。妻の恵美さんが、「子どももって、それぞれに得意なものが違うんですよ。今日の神経衰弱は、玲子が一番得意なんです」と続けます。テレビを見なくなったことで、子どもたちの得意なことを発見したそうです。「子どもと過ごす時間が増えて、家族の絆が深まったという実感がありません」。



「ノーテレビノーゲームデー」のポスターは眞子ちゃんと玲子ちゃんの手作り。子どもたちが率先して取り組んでいます

## 無駄を減らしたら



## 子どもと触れ合う 時間が増えました



①トランプ遊びで一家だんらん。カードを配るのは浩二さんの役目  
②居間のテーブルで宿題をする眞子ちゃんと玲子ちゃん ③ご飯は長く保温するよりタッパに詰めて冷凍。ある程度冷まして冷凍庫に入れるのが節電のポイント ④可愛いちり取りで子どもたちも掃除の手伝い  
⑤赤ちゃんの裕平くんがいるので、空調の無理な節電は禁物です

省エネをする。実際、子どもたちにはどうやって教えているのでしょうか。「わが家では、ゲームのように家庭内のルールを作りました。もちろんルールは大人も守らなきゃだめです。そして、『みんなでやるんだ』という共通認識を持たせました」と浩二さん。さらに「テレビを見ない日は、居間で今日の出来事を話したり、トランプなどで遊ぶことが多いですね。テレビゲームと違って、お互いの顔を見ながらやるのでコミュニケーションがとれます」と続けます。子どもたちには勉強機もありませんが、宿題も居間で済ませることが多いそうです。恵美さんも、「余計な電気は使わないで済むし、子どもが台所から目の届くところにいると安心ですよ」と話します。

## 家族で省エネゲームを攻略



刈野さん一家  
右からご主人の浩二さん、しっかり者の眞子ちゃん（長女）、今年の1月に生まれただけの裕平くん（長男）、元気いっぱいの玲子ちゃん（次女）、そして妻の恵美さん。三女的美菜子ちゃんは浩二さんの実家に宿泊していたため会えませんでした

仲の良い刈野さん一家は、寝るときも一緒。裕平くんのために空調を使っても、一部屋で済むため省エネにもなります。「無駄を減らしたら、子どもと触れ合う時間が増えました」と浩二さん。

他にはどんな取り組みをしているのでしょうか。妻の恵美さんに伺うと、「使っていない部屋の電気はこまめに消す。それから冷蔵庫に物がたくさん入っていると、効率よく冷えてくれません。食品は必要以上に買い込まず、冷蔵庫の中をすっきりさせるようにしています。ご飯は炊飯器の保温を使わず、タッパに詰めて冷凍します。長く保温しておくより、こっちの方が節電になるしおいしいんですよ」と工夫していました。台所だけではありません。掃除はできるだけちり取りで済ませる、洗濯物はお風呂の残り湯でまとめ洗いと、いろんな節電を心がけているそうです。「大変そうと思われるかもしれませんが、これが習慣になっていて無理なく続けています。正直言うと、節電しているという意識はあまりないんですよ。ただ無駄をなくした結果が節電になったという感じですね」そう言って恵美さんは楽しそうに笑います。子どもたちにも、「アイス10本分得ました」など、数字で節電を教えているそうです。刈野さん一家は節電を難しく考えず、楽しんでいました。「楽しいと続けますよ。無理なく続けられる生活環境を作ることが大切なんだと思います」。