

特 集

“今”だからこそ楽しみたい！

おうち時間の過ごし方

世界的な新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、この数カ月
の間に大きく生活が変わったという方も多いと思います。

もちろん大変なこと、不安なことがたくさんある一方で、自粛生活
で増えた“おうち時間”を工夫して、有意義な数カ月を過ごしたとい
う方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

今回は、そんな充実の巣籠り生活を送ってきた方々のエピソード
を集めてみました！皆さんがこれからの“おうち時間”を楽しむヒント
になれば幸いです。

★目次★

【マニラ残留編】

1. 引越し・不用品処分 & 大人の習い事
2. セルフ企画(引越し・ヘアカット・お直し)
3. 模様替え

【日本一時帰国編】

4. セルフネイル
5. 竹箸作り
6. 子どもの習い事



1. 引越し・不用品処分 & 大人の習い事

◆引越し・不用品処分◆



住み始めて2年が経とうとしている借家の更新が2ヶ月後だねと旦那と話し「また一年更新する？」と悩み始めたのが2020年5月中旬。水回りの設備がイマイチで何度工事しても満足いく結果が得られず。もう少し新しい設備がある家があるか探してみることに。ご存知の通り契

約上、この家から出ますよという意思表示は60日前までに大家さんへ連絡要。えーい、決行だ！とGoサイン。もう後にはひけません！

5月中旬 大家さんへ契約終了連絡。家探しスタート！

ECQ期間でしたがネットで夢は膨らみ、引越しに乗り気だった長女と私がリストにしたのは80軒以上！！ブローカーを介して見学したのは20軒以上。マスクだけではなく、フェイスシールド着用しないと入れないビレッジもあり、急遽ブローカーが用意してくれたこともありました。コンドミのユニットはどんどん空きが出ていたようでしたが、一軒家はこの時期まだ空きが少なく、値段も期待していたようには下がらず。いいなと思った家にはオファーを入れて大家さんからの返信を待つのみ。

6月上旬 大家さんが値段を間違えていた？

オファーが通ったと思いきや、ブローカーから「ごめんなさい！オーナーが値段設定を間違えていました！」と。それでは予算オーバー。もうスケジュールも迫ってくるし、今の家の契約を更新します

と大家に泣きつくべきか？結局、コンドミ時代からお世話になっていたブローカーにお願いして家探しを手伝ってもらいました。引越しするには理想的な時期ではないと言われましたが、そこを何とか私達家族の希望条件を満たす家を見つけてねとお願い。

6月中旬 オファーも通り、引越し先決定！

ブローカーのお陰でやっと住みたいなと思える物件に出会い、オファーを入れて交渉してもらい、無事に引越し先決定。

引越業者選定 日系引越業者が海外引越優先で、口コミで良さそうなローカル引越業者数社へ見積もり依頼。MECQ で来れないから主な引越家具の写真をメールで送り、見積もりしてもらおうという業者も。こんなアバウトな見積もりだけど大丈夫？実際に作業してから倍額だったらどうしよう…？とドキドキ。

不用品処分 家具などの不用品処分には Facebook の Expats 向け Buy&Sell 等のグループをいくつか利用。写真を撮って、見やすく明るさ調整。売る物のサイズを測って、値段を決めて投稿。この値段付けが意外と難しい！似たようなものがいくらで販売されているか、何年くらい使ったか、どこでいくらで購入したのか等によって決定。ブランド、材質、色、決済方法、商品の発送方法、他のグループにも掲載しているか否か、なども記載。1-2 日してもいいね！すら付かなければ値下げも検討。問い合わせに回答したり、sold(買います！)というコメントが入った順番をきちんと見ていないと混乱を招きかねません。買取者が決まったら、決済方法と発送方法&日時を決めます。中には実際に見てから決めたいという人、買うと言ったのに、取りに来たその場で自転車のサイズが思っていたのと違うからとキャンセルされたことも。ビレッジのセキュリティへ毎回、誰がどの車でくると予め連絡したり、物を受け取った人がビレッジを出る際に必要なゲートパスを用意したり、想像以上に手間が

かかりました。でも子供達も協力して不要になったものを整理したり、写真を撮ってくれたり。空いている瓶の中に売れた代金を入れて貯めていったのも貯金箱のようで面白かったようです。

2日間に渡る引越 初日にこの分量では3日かかると引越業者に言われ、人員&トラックを翌日は倍増。もちろん追加費用発生。クーヤ達はマスクしながら素早く作業開始。ソーシャルディスタンス、消毒用アルコール、水、そしてメリエンダを忘れずに用意。

引越先で子供がバスルームにインロック! ドアの鍵が古くて壊れていたらしく、子供が約3時間バスルームに閉じ込められました。でも今時のティーンエイジャーはトイレにもケータイ持込むのが普通。兄妹へ連絡してドアの前で音楽かけさせたりして気分転換。鍵業者にレスキューしてもらいました。皆さん、引越したら全てのドア鍵をチェックしましょう!

7月上旬 契約終了日の2日前に引越完了。



実は子供達が部屋割りで引越し前日まで揉めにもめていました。結局、各自小さめのベッドルーム一部屋ずつ、大きな明るい部屋に3台勉強デスクを入れて勉強部屋にすることで落着。日本じゃこうはいきませんよね。オンライン授業がスタートして、これからどうなることやら5人と犬1匹、金魚3匹の生活。

◆ロックダウン中の習い事◆

折角のスローライフ、Netflix や YouTube 三昧も飽きてきたし、何か自分に栄養を…と考えて Zoom で習ってみたのがダンス(ポリウッドやベリーダンス等)と英会話。ダンスはテンポが遅いものならよいのですが、アップテンポで回る動作が加わると画面を見ながら先生に付いていくのは大変！でも先生や他の生徒さんの笑顔を見ると社会的欲求も満たされたせいか爽やかな気分。ロックダウンしてからは毎日 T シャツにスパッツという服装ばかりでしたが、少しは画面映りを気にしてメイクアップ。ダンスの衣装を引っ張り出して普段と違う雰囲気纏うことで良い気分転換になりました。

英会話は日本人の先生で少人数グループ。トピックの希望を聞いてもらったのでコロナ関連、人種差別、米国選挙、地球温暖化、教育など時事問題を主にお願いしました。貴重な情報交換の場にもなり、他の人の情報収集方法、コロナ禍での育児方法、時短家事なども勉強になりました。読んだり、映像を見たりというインプットだけではなく、短い文章を声に出して読んだり、書き出してみたりというアウトプットがいかに巣籠もり生活では足りないかがよくわかりました。

蛇足ではありますが…Zoom 等でのビデオチャット、他の人達の肌の綺麗さや髪の毛のツヤにどうしても目が吸い寄せられました。巣籠もり生活だといつ見てもあまり気にしなくなりがち。白髪を自分で染めてみたり、オイルを使ってスカルプケアやヘアケアする努力をスタートしたのもオンラインでの習い事のお陰です。



2. セルフ企画(引越し・ヘアカット・お直し)

【セルフ引越】

2020年2月。タール火山噴火騒動も一息、一時閉鎖となった空港も再開し夫は出張へ。ところが各国各県行脚中にコロナにより再度空港閉鎖となってしまう、家の主がマニラに戻れない！！という前代未聞の珍事件が起こりました。

その頃、レジデンスで仲良くしていた家族が一斉に緊急帰国。私たちも帰りたいよ～。しかし我が家には帰れない事情がありました。5月に同じレジデンスに住む元同僚と部屋をスワップ、つまり『引越』があり、誰かがマニラに残っていないといけません。誰かがって、私しかいないよね？！

ところが5月。引越先の元同僚が帰国をしていて、フライトキャンセルが数回重なり契約日までにマニラに戻って来られない事態が発生しました。夫同士、オーナーも交え引越は7月に延期。そのころには何か改善されているかなあ～など呑気に構えていたところ。あらら？さらに事態は悪化していませんか？

6月中旬、一回フライトがキャンセルされたものの、元同僚も無事マニラに戻り、いよいよ本格的な引越準備です。ところがここで大問題発生！！

駐在員が緊急的に一時帰国をしたものの、マニラに数か月戻れないことで、そのまま本帰国となったパターンも増えていたそうで、海外引越が優先となり、国内引越の業者が見当たらず。そもそも住民以外の人々がレジデンス内に入るための手続きが非常に面倒くさいことに。

引越のためだけにマニラに残っていた私と、引越のためだけにマ

ニラに戻ってきた友人。ここで引越ができないなんて、あの悩みと苦しみはなんだったのよー！

さて、結論から申しますと、そう。セルフ引越を致しました。お互い友人だったこと、ユニットが遠くなかったことが奇跡でした。

段ボールを譲ってもらい、大きいカートで週末ごとに2、3回部屋を行き来し、ピアノも自分達でカートで運び、5、6日かかりましたが、多くの友人に助けをいただき無事終了しました。

人間やれば何でもできる。腕力もさらに鍛えられ、子どもたちも予想以上に働いてくれました。夫がいなくても引越できるのね、と変な自信もつき、自らの成長を大きく感じたセルフ引越でした。

【セルフカット】

自分の髪はどうにかなるにしても、息子の髪がとにかく見苦しい。ロックダウンが若干緩和されても、子どもは入店できないお店ばかり。考えた結果、そうよ！私が切ってあげよう(息子14歳)。小2くらいまで切ってあげていたのだから、不可能ではないはず。ところが、小2の頃と比べると息子の身長は大きく伸び、ケープやハサミもマニラには無い。さあて困った。

風呂場やトイレで試したものの、髪が飛んで本人はとても不快だそう。試行錯誤の結果、キッチンのシンクにキッチンペーパーを敷いて、息子は上半身裸で頭を下げ、裁ちばさみでザクザク切る案が採用されました。それに、もし失敗しても外出禁止で誰とも会わないしね！？

とうとう息子も諦めと慣れにより、自ら「髪切って～」と言ってくれるようになりました。ところがそれを見ていた娘からも「ママ、この辺、シャギー入れて！」との依頼が。それは母の腕を信用しすぎでしょう。シャギーってどうやるの～！！(娘11歳)

裁ちばさみで、見よう見まねで切ったところ。あら、意外と上手く切れていませんか？予想以上にかわいい仕上がりになりました。もうお店が再開されても、帰国しても、ママが切ってあげるわよ(♡)セルフカットでさらに深まる親子愛の一件でした。barber ママ最高！？

【セルフお直し】

9月。未だにショッピングセンターに子どもは入店が出来ないために必要な衣類がなかなか手に入りません。マケマケ内で大人の小さいサイズを購入しウエストを詰めてあげたり、私のシャツの首回りにアレンジを加えてあげたりしています。

ところが「水着が小さくなってきた」と言われ、ハイストリートのスピードの水着を見たら3500P。週2でお遊びするだけの水着にそれは高すぎですよ。いろいろお店を見たとこ BENCH で娘も着られそうな大人用水着を800Pで発見。Sサイズですが肩紐を縫ってあげれば大丈夫そうかなと購入し、肩紐部分を調整したところ、丈はいいのですが、ちょっとこれ、ハイレグでは？笑。娘もお尻がスーすーするとのことで、ヒップ部分の布を前側に寄せて縫ってあげたところ、あら大成功！

結局、その翌週にまた BENCH で水陸両用のミニパンツ(500p)も買わせましたが、トータル 1300P で、スピードの水着より娘の好みの水着に仕上がり大満足な結果となりました。

外出制限により限られた資源で節約生活。母さんが夜なべをし〜♪もすっかり慣れ、不便なマニラのセルフ生活が楽しめている自分が発見できました。長い海外生活を振り返った時、きつといい思い出となっていることでしょう。ねっ！？

3. 模様替え

駐在生活は賃貸生活である上、場合によっては短期の住まいのため、家具を買いにくかったり、飾りは荷物になるからと送らなかったり、なかなか自宅を自分風に飾ることは敷居が高いと感じるかもしれません。海外駐在中は家具付きに住む場合もあり、飾りにくい又は飾る意味が無いと感じるかもしれませんが、そんな場合でも借家を自分らしく変えることは十分可能です。

ラッキーなことに、マニラにはH&M、SMデパートやランドマークなど安くインテリアの飾りを買える場所が身近にあります。さほどお金を掛けなくても、お家を素敵に変えることができます。ただ、素敵に変えるためには、まずお片付けは欠かせないステップなのですが、今回は駐在で荷物もそう無いことを想定して、お片付け後の模様替えについて書いてみます。

新型コロナの影響で、旅行はおろか気分転換にレストランやカフェで時間を過ごすこともできないと言う状態が長く続きました。自宅で過ごす時間が増え、心地良い幸せを感じさせてくれる自宅の雰囲気の大切さが見直されたと思います。これからお家を素敵にしたいと思われる方々、以下の物をお家に加えられることをお勧めします。

1. 観葉植物

お部屋に緑が加わるだけで部屋に生命が吹き込まれます。本物が人工かは関係ないので、お引っ越しがいつあるか分からない状



態の場合は、人工観葉植物がお勧め。
鉢植えに入った観葉植物を床やサイドテーブル、または椅子の上に置いて飾ったり、H&Mなどで売っているバスケットを天井から吊してリーフ系を飾ることも。天井から吊るす場合は、3Mのコマンドフックが非常に便利です。

2. クッションカバー

クッションカバーを自分の好きなものにするだけで、部屋の雰囲気が変わります。クッションカバーも中に入れるクッションもさほど高いものではありません。



何を買ったら良いか分からない場合は、H&Mがお勧め。と言うのは、今の流行を一早く取り入れているのでハズレが無いからです。



3. ラグ

リビングのソファの前に置くラグは部屋の雰囲気作りをします。ラグはお値段がするのでそう簡単に買えるものではありませんが、好きなものであれば買う価値があります。S&Rに時々今風のお洒

落なラグが1万円程度で売っていることがあるのでお勧め。

4. バスケット

マニラのローカルマーケットにも素敵なバスケットが格安で売られています。ローカルのお店まで行きにくい場合は、H&M でもお手頃なお値段で素敵なバスケットが手に入ります。バスケットは収納としても使える上、インテリアとしてもお洒落なので一石二鳥。



5. 造花



海外に住んでいると生花を買うのは特別な時のみになりがち。造花でも造りが良い物は十分お部屋の雰囲気を明るく華やかに。花瓶に花を生けるだけでテーブルが素敵になりますよ。

6. フェアリーライト

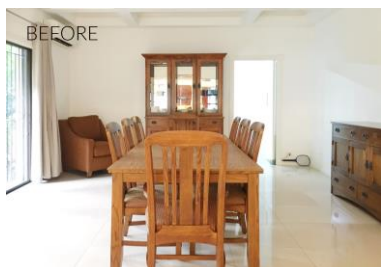


クリスマスの時期になるとマニラの至る所で売られるクリスマスライト。透明のワイヤーについた温かみのある黄色いライトは、一年中使えるものです。子供部屋やリビングの雰囲気作り、またはベランダの飾りとしてもとても便利です。剥がせる3Mのフックを使って簡単に壁に付けられるのも嬉しいです。

7. ライト照明

ランプは、お部屋の雰囲気作りにとっても重要。温かみのある色の電球を夜の間接照明として使うと、部屋のムード作りにお役立ち。

ランプは電球さえ現地調達すれば、世界中どこでも使用できるので、投資する価値あり。家具付きで既にランプがあったとしても、そちらはクローゼットにしまい、自分のものを置くだけでお部屋が変わりますよ。



4. セルフネイル

コロナ禍の巣ごもり生活で、今までと同じ様に人と会ったり、ヘアサロンやネイルサロンに気軽に通う事が難しくなりましたね。何もしない爪に少しずつ慣れそうになりましたが…今こそ気分を上げるネイルが必要！と思い立ち、自宅でセルフネイルに挑戦しました！



何事もまずは形から？今はネットで商品検索が出来るので簡単に購入できます。削らずにネイルオフが出来て自分で綺麗にはがせるジェル

ネイルもあり、色の種類も豊富。選ぶ段階で気分が上がります！

★爪の長さとお表面を整える。

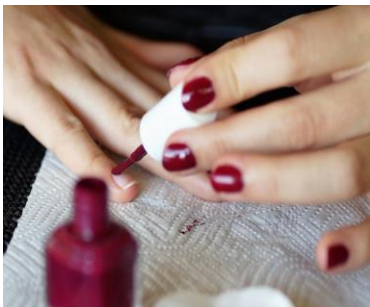


爪が長く伸びている場合は爪切りでカットし、整える程度ならネイル用のファイル(爪やすり)で長さを整えます。次にバッファー(スポンジのような柔らかい素材)で爪の表面を滑らかに整えます。



★甘皮を処理する。

爪の輪郭がはっきりしてささくれが出来にくく、ネイルのもちを良くする為に、爪の根元部分を甘皮処理用のプッシャーで押し出すように処理します。



★ネイルを塗る。

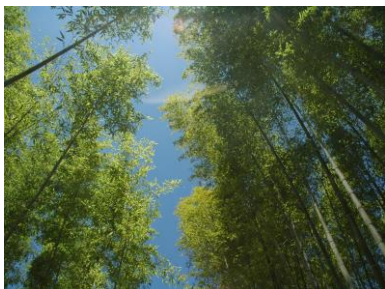
キレイな仕上がりにには油分除去とベースコートが大切だそう。キッチンペーパーなどに除光液を含ませて爪の表面を拭き取ります。そこにベースコート、次に好きなネイルを塗ります。

1本塗るたびにLEDやUVライトに指を入れて、ジェルネイルを硬化させます。私はキラキラ好きな関西人なので(笑)クリスタルやパールなどのパーツで華やかに、ラメを使ったデザインにも挑戦。最後にトップコートを塗って完成です♪意外と簡単に出来て大満足。高校生の娘とアイデアを出し合いながらとても楽しい巣ごもり時間になりました！



5. 竹箸作り

未曾有のコロナ禍で巣ごもり生活が長引く中で、自宅で出来る新しい事にチャレンジする等、普段の生活を見つめ直すいい機会にもなったのではないのでしょうか？意外と簡単で楽しかった、私の巣ごもりチャレンジ「竹箸作り」をご紹介します！



奈良県生駒市営 高山竹林園



秋の夜の風情「竹あかり」

奈良の実家近くに茶筴の 90 パーセントの生産量を誇る高山竹林園があり、知人に頼む事で竹が簡単に手に入ります。

以前入ったお蕎麦屋さんの竹箸がとても使いやすく、同じ様なお箸が欲しいと思っていた所、実家に竹があるのを発見！

お籠りで家に居る時間を利用して自分で作れるかも？と思い立ち、家族全員の竹箸作りに初挑戦しました！先端を細く削る事で細かな物でも掴みやすいし、何よりとても軽いんです。

★準備するもの★

・竹・ナイフ・木づち・カッターナイフ・軍手・紙やすり



竹を、作りたい物の細さに割ります。
お箸やバターナイフなどの形に削るので、多少太めに割る様にします。
乾燥していると削りにくいので、たっぷりの水に浸して竹に水分をしっかりとふくませます。



先端を細く尖らせる事を意識しながら、太目のカッターナイフで全体を粗削りします。竹の質感を残したい場合は敢えて持ち手部分の竹の表皮を残すのも素敵ですよ！折れない様に気を付けながら先端を細く尖らせていきます。
最後にサンドペーパーで表面を滑らかにして完成です。※5分ほど煮る事で竹独特の臭いが消えて殺菌も出来ます。



自分で作った竹食器で食べるご飯の味は格別で、竹の香りも手伝って普通の食卓でも風情を楽しめます♪フィリピンでも人気の竹細工、お箸以外の作品に挑戦する日も近いかも???笑

6. 子どもの習い事

フィリピンでのコロナの状況が悪化したことで、1歳未満の乳幼児と幼稚園の年少で外で沢山遊んだり、お友達との実体験による関わり合いが必要な年齢の男の子にはロックダウンの状況は厳しいと判断し悲しい気持ちで帰国しました。

日本に帰国したからには悲しい気持ちで日々過ごしたくないと考え、せつかくの日本滞在なので子供にも幼稚園・外遊び・習い事と有意義に過ごしてほしいと思いました。

簡単に調べただけでも日本では4歳になる年少さんから習える習い事の幅が増え、ピアノ、プログラミング、英会話、体操、絵画、沢山の習い事がありました。

早速いくつか体験に申し込みをしました。

公文・・・せつかく日本にいるのだから日本語強化タイムにしようと思い、一番最初に行きました。公文の教材は無学年制で出来るならどんどん進めること、スモールステップのステップアップが絶妙で。

国語に関しては親の私がほれ込み申し込みをしました。単語から2語文、3語文、短い文章、長い文章と進むので幼児特有のロボット読みから、音節を考えて読めるようになることや語彙力が増えるところが良かったです。息子も自分で文章が読めるようになったことがうれしいようで、筆記は面倒くさがるますが「将来は本屋さん

になりたい。」と言って公文の教室を楽しんでいるようです。

どうせ国語で公文に通うからと、算数も同時に習いましたがこちらは永遠に続く数字の書き取りが息子の性格に合わず、少し続けてみたものの苦痛で本人が楽しくないと判断しやめました。

しかし、せっかくの日本。ほかの方法で数字に楽しく触れられないかな、ゲームのように。。と思案していたところ

ピグマリオンという教室に出会いました。

ピグマリオンは具体物を使って算数の概念を会得していく手法です。幼児でも数を量として考えて解いていくので3歳代でも計算ができるようになります。

英会話教室・・・沢山の知らない子たちに囲まれて日本人に英語を話すのが恥ずかしいと言ってママの陰に隠れて NG

体操教室・・・人前で跳ねたり跳んだりするのも、失敗するのも恥ずかしいといって断固拒否

キッズアカデミー・・・知能研究所というところが監修している教材を使って、数字や推理、空間把握などゲーム感覚で行う・・・ちよつと難しいことが分かる、出来た、褒められるが楽しいようで「また行きたい」と言われ通うことに。。

息子の場合、好き嫌いがはっきりしているので、体験教室に通って合う合わないが本当によくわかりました。

親心としては運動も楽しんで参加できる子になってほしいというのが本音ですが、「嫌だ」という気持ちがあるまま通わせても楽しくない時間が過ぎていくだけだと思い、息子が楽しんで通える習い事を取り組ませることにしました。楽しんで通っているからか教室で聞かれたことを調べたり、何かに気が付いたときなど先生に報告しなきゃ・・・とつぶやいている姿をみると良い刺激になっているのかな。と思っています。

