

【イベント開催レポート】

CoMoEstaproject、共働き夫婦向けイベント開催 「小室淑恵氏のワークライフバランス・トーク@カフェ」

～共働き夫婦を応援！家事時短の秘訣を知る～

オイシックス社、クックパッド ダイエットラボ社のワークショップ開催
新築マンション「パークシティ武蔵小杉 ザ ガーデン」モデルルーム見学も

共働き夫婦を支援するプロジェクト「CoMoEstaproject」は、2016年6月25日（土）に、「小室淑恵氏のワークライフバランス・トーク@カフェ」を開催致しました。

イベントでは、「CoMoEstaproject」オピニオンリーダーの、株式会社ワーク・ライフバランス 代表取締役社長 小室淑恵氏より、「仕事も家事もあきらめなくて大丈夫！秘訣はワーク・ライフバランス」のプレゼンテーションを行い、続いて「CoMoEstaproject」の協力企業である株式会社クックパッド ダイエットラボ、オイシックス株式会社の各担当者から、「食事」の面で共働き夫婦に役立つセミナー、ワークショップが行われました。

まず、小室氏が「共働き生活を快適にする秘訣」について、ご自身の経験談も交えながらプレゼンテーションを行いました。ポイントは自分ひとりで家事を行うのではなく、「相手と分担をし、相手を信じて任せること」と強調。特に、お互いの分担とその成果がポイントでわかる「家事ポイントシート」を導入することで、夫の家事参画が促されスムーズに二人で家事をすることができています。」と楽しみながら夫婦で家事分担ができるノウハウを紹介しました。

続いて、オイシックス株式会社 サービス進化室 上掘宇花氏による「短時間でも美味しい健康的な料理を作るコツ」では、「夕飯の準備にかかる時間を短縮しつつ、おいしく健康的な食事をするこ」がポイントであることを説明。献立キットの取り入れ術やどのくらい時短効果があるのかを紹介しました。

株式会社クックパッド ダイエットラボの銀座店 店長であり、管理栄養士の清水真理子氏は、「正しい健康は食事から！正しく食べて暮らしのパフォーマンスアップ」をテーマに、「3食食べることの重要性」や「パフォーマンスが上がる食事術」について説明しました。ワークショップでは、来場した皆様の食事バランスを整理し、「主食、主菜、副菜」が揃っていることの重要性を紹介しました。

参加した共働き夫婦からは、「勉強になった」「すぐに取り入れたい」などの声があがりました。

また、セミナー終了後は「CoMoEstaproject」の舞台となる「パークシティ武蔵小杉 ザ ガーデン」のモデルルームを見学するコーナーも。今回提供するサービスはもちろん、最新の設備や時短の工夫が詰まった住まいに、参加者の方々からは「共働き夫婦に嬉しい設備がそろっている」や「共用施設が素敵」などの声あがりました。



90B-HCタイプ モデルルームにて



70B-MMタイプ モデルルームにて



【参考資料1】

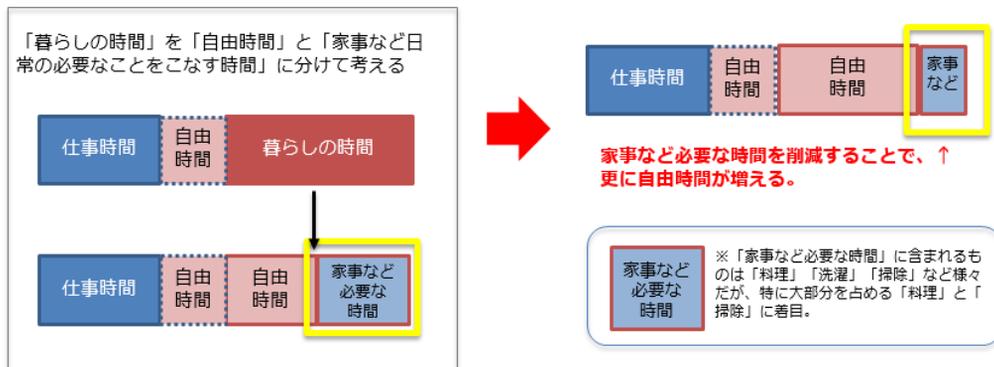
●「CoMoEstaプロジェクト」とは？ 発足の背景/目指す姿

増え続ける「忙しい共働き夫婦」が、より快適な暮らしを実現するために発足したプロジェクト。家事などの時間を効率化する仕組みをつくり、「暮らし」の面から共働き夫婦サポートを強化。「(株)ワーク・ライフバランス」の小室氏が各社と協力することで、忙しい共働き夫婦がより多くの時間を創出することを目指しています。

■WLB社単体でコンサルティングを実施、時間創出をした場合



■CoMoEsta プロジェクトでの取り組み



●プロジェクト構成団体/家事時短のためのサービス内容

「(株)ワーク・ライフバランス」が着目した「暮らし」に関わる3社のサービスを結集。今回は小室氏選りすぐりのサービスの提供を通じて、日ごろ多くの時間が費やされる、「食」と「掃除」の時間をサポートします。

<構成団体>



<提供サービス>

管理栄養士による献立提供サービス Presented by Cookpad Diet Lab

管理栄養士監修の、目的に合わせた健康レシピを毎日ご紹介。献立を考える時間の短縮に加え、「健康的な暮らし」も叶える。



時短献立キット「Kit Oisix」 Presented by Oisix

料理の中で、「買い物」「献立考案」「調理」という工程が削減できる。必要な分、ぴったりの量の材料が入っているので、余り物に困ることもなくなります。



家事支援サービス Presented by casial.

必要な時に短時間でもお掃除を頼める家事支援サービス。平日手がまわらない細かい掃除もばっちり。



●オピニオンリーダー 株式会社ワーク・ライフバランス代表取締役社長 小室淑恵 (こむろよしえ)



株式会社ワーク・ライフバランス代表取締役社長。06年株式会社ワーク・ライフバランスを設立。「育児と仕事の調和プログラムarmo (アルモ)」、「介護と仕事の両立ナビ」、「朝メール.com」などを開発。また携帯電話用サイト「小室淑恵のWLB塾」をリリース。多種多様な価値観が受け入れられる社会を目指して邁進中。二児の母の顔をもつ。近著に『労働時間革命』（毎日新聞出版）、『30歳からますます輝く女性になる方法～仕事も結婚も子育ても何もあきらめなくて大丈夫!』（マイナビ出版）など著書多数。産業競争力会議民間議員。中央教育審議会委員など複数公務を兼任。

【参考資料 2】

● プロジェクトの舞台：「パークシティ武蔵小杉 ザ ガーデン」へのサービス導入

今回、「CoMoEstaプロジェクト」がコラボレーションさせていただく舞台に、暮らしの中心にある『住まい』が選ばれました。それが、「パークシティ武蔵小杉 ザ ガーデン」という新築マンションです。(売主：三井不動産レジデンシャル株式会社、JX不動産株式会社)

13路線利用可能でアクセス良好・周辺便利施設充実という「街の特性」と、時短設備豊富な「物件の特性」が『忙しい共働き夫婦を応援する』というプロジェクトの理念と非常に強く共鳴し、本プロジェクトに協賛して頂いております。 ※物件情報はこちら：<http://www.co-sugi.com>



「パークシティ武蔵小杉 ザ ガーデン」とは？

東急東横線最大級の街づくりプロジェクト※1。

53階建の免震構造タワーマンション。

総戸数1205邸のツインタワーを核にして、

大規模複合施設開発も行われる予定です。

JR「武蔵小杉」駅徒歩5分、東急「武蔵小杉」駅徒歩6分。2棟合わせて28の共用施設や、最新の設備を搭載している新築マンションです。

※1：1993年1月～2016年1月の期間に東急東横線沿線に供給された民間分譲マンションにおいて、同プロジェクト(2棟)の計画総戸数1205戸が第2位であることを表現しています(2016年1月現在。(有)MRC調査・捕捉のデータより)

■ 「パークシティ武蔵小杉 ザ ガーデン」の、共働きにうれしい「時短」サービス・施設の一部

集荷も配送もラクラク！

キャリーサービス

専門の常駐スタッフが、直接配達・集荷を行うので、快適&安心



月1無料預かりをママのご褒美Dayに

キッズサークル

月に1回、キッズルームなどで無料で2時間子ども預かりを実施



仕事中でも子どもの帰宅を確認

東芝HEMSインターフォン

来訪者の通知や警報通知などを外出先で確認することが可能



「ちょっとした用事」はお任せ

コンシェルジュサービス

クリーニング取次やタクシー手配、布団丸洗いの取次なども頼める



家にいながら外の様子が分かる

ソトコネ表示

天気や気温だけではなく、花粉の量や風速、湿度などが部屋にいながらして分かる設備



マンション内時間活用スペースも豊富

全28の敷地内共用施設

少しのあき時間も、ビューラウンジで癒されたり、集中して作業できるスタディールームを利用したり、ジムに行ったり、時間を有効活用できるスペースが豊富



■ ホームページにて、プロジェクトの最新情報更新中！

本プロジェクトの目的や活動内容、イベント情報のお知らせをアップしてまいります。

URL：<http://co-moesta.com>