

家オペカマトリックス：家仕事を通して培ったスキル・経験・キャリアを洗い出す

家オペカ (数字・エピソード・成果)	コミュニケーションカ	リーダーシップ	マネジメント	企画・提案力	プレゼンテーションカ	交渉力	コスト改善	段取り力	忍耐力	
ご近所づきあい	例) 県外から転居して以来8年に渡り、20代から80代まで近所に住む幅広い層の方々と親しい関係を築き、畑で採れた野菜をいただいたり、逆に旅行先からお土産を贈るなど良好なご近所づきあいを続けています。	例) 自身が旅行好きなこともあり、毎年近所に住む仲の良いご家族をお誘いで温泉旅行を企画。今年で3年目になります。安全面や楽しさ、快適さを考慮しながら、5家族20名の団体旅行を取りまとめています。	例) 積雪の際、ご近所さんに呼びかけて有志を募り、生活導線を確認するために周辺道路の雪かきを行いました。12名のメンバーを3班に分け、お子さんが小さいご家庭とお年寄りだけのご家庭の前の雪を重点的に取り除き、とても感謝していただきました。	例) 不審者情報があったため、小学生の子どもがいる近所の共働世帯3家族でシフトを組み互いの子ども塾・習い事の送り迎えをする方法を提案。子どもたち家族ともども不安を感じることなく生活できるようになりました。	例) 住居兼用のアパートを建てることとなり、入居者の身元審査や安全管理方法など10項目にまとめた資料を作成し近隣の方々に直接説明するため訪問。皆様からご理解をいただくことができました。	例) 同居する義母が隣家のお子さんのピアノの音に神経をとがらせており、波風が立たぬように配慮しながら話し合うことで、19:00以降の練習をしないよう約束を取り付け義母にも納得してもらうことができました。	例) 同年代の子どもがいるご近所さん同士でクリスマス会でプレゼント交換する際、プレゼントが徐々に高額になってきたため一律500円ルールを提案。各家庭が無理なく参加できるようになり今も毎年の恒例行事として続いています。	例) 同年代の子どもがいるご近所さん同士でクリスマス会でプレゼント交換する際、プレゼントが徐々に高額になってきたため一律500円ルールを提案。各家庭が無理なく参加できるようになり今も毎年の恒例行事として続いています。	例) 夫は転勤が多く、過去12回の全ての引っ越し先でご近所トラブルが起きないよう都度近隣のご家庭にあいさつを欠かさないようしてきました。夫とシフト表を組んで訪問する手法を仕組化することで、ご不在の場合も効率よくあいさつできました。	例) 近隣には気難しい方が多く、ゴミの出し方一つも気が抜けない環境だったため長い間気が滅入る時期が続きましたが、こだわるポイントを個別に絞り込んで対応していくことで、今では良好な関係が築けるようになりました。
ママ友・パパ友との交流	例) 子どもの学校、習い事、塾と3つのコミュニティそれぞれのママ友と良好な関係性を保ち、急な用事が発生した際などに助け合える環境を構築してきました。	例) 月に一度、学校や家庭のことなどを気楽に話し合えるママ友ランチ会を企画しています。3人から始まったメンバーから徐々に声をかけていき、2年の間に8名にまで増えました。	例) 転居して散り散りになった6人のママ友たちと半年に一度交流会を実施しており、楽しい時間を過ごすことができるよう徐々に声をかけていき、2年の間に8名にまで増えました。	例) 新興住宅地に同時期に引っ越してきたママさんたちとの交流を目的としたランチ会を企画。子どもたちを含め総勢30名を超えるイベントになり、今でも年に一度の定例会として定着しています。	例) 遠隔地にある将棋教室の先生に、近い場所で教室を開いていただけるようプレゼントを実施。ママ友たちに声をかけ生徒を5名確保していること、場所は近所の公民館を無料で借りられることなどを説明した結果、月に2度お越しいただけることになりました。	例) 学校で起きたいじめがきっかけで子どもたちの間に派閥ができてしまい、親同士の関係にも影響が出始めたため、相手側の派閥の母親たちに呼びかけて3対3の話し合いの場を設定。子どもたち同士でも話し合いをさせて正常化させることができました。	例) 定期的に行ってきたママ友交流会の外食費がかさむため、各家持ち帰りから自宅へ実施し、食べ物は自前で持ち込む方式を提案。お弁当を持参する人もいて、一人平均の参加費用を50%以上削減することができました。	例) ママ友たちとの飲み会ではいつも幹事をかってでて、スケジュール調整から店の手配、支払いまでを切り盛りしています。一人3000円の会費制にするなど、運営の手間を省力化しているため負担は少なく、一方でママ友たちはとても喜んでくれています。	例) 子どもが通う小学校でママ友グループ同士のトラブルがあり、およそ6年間どちらにも属さずに殺伐とした空気の中、子どもにも影響が及ばないように耐え抜きました。	
子どもの習い事	例) 子どもが通う体操教室には100名の生徒がいます。競技技能向上を優先したり楽しむことを優先したりと様々な価値観の親御さんがいますが、イベントごとに丁寧にコンセンサスをとって進めてきたことで、大きなトラブルもなく一年間役員を務めました。	例) そろばん教室の先生が倒れられ、復帰後も教室運営に支障が出る状況となったため、自らが発起人となって父母会を組織し約80名の生徒さんの管理運営を行いました。父母会は現在も持ち回りで存続し、5年目を迎えています。	例) 子どもが通う習字教室の父母会長を2年間務めました。10名の役員を束ねてクリスマス会などの年間行事を取り仕切り、年2回の読書会では過去最高の盛り上がりだったと多くの来場者の方々からご評価いただきました。	例) 子どものバレーボールチームの体育館が改装されることとなりチーム活動停止寸前の状況となりました。そこで自治体が運営する隣の体育館の使用を提案し、父母会役員7名でシフトを組んで送迎すること改装期間を乗り切ることができました。	例) 空手道場の父母会費を年間500円上げなければ演武会が開けない状況となったため、保護者全員で集会を開き、年会費アップによってできることをパワーポイント資料にまとめて説明。参加者全員の賛同を得ることができました。	例) 学校側の連絡ミスで、子どもが通う体操教室の発表会を予定していた一週間前に体育館が使えないことがわかり、保護者代表として校長以下教職員の方々と話し合いの末、学校行事の準備時間をずらしていたことで合意し、無事発表会を行うことができました。	例) 空手道場の父母会費を年間500円上げなければ演武会が開けない状況となったため、年間の運営コストを全て見直し、パンフレットの印刷事業者や会場費等12項目の経費を削減し、逆に年会費を500円下げることができました。	例) 二つの習い事の役員を兼務することになったため、保護者間の連絡網をLINEグループに変更し、家庭内でも食事の作り置きやまとめ買いによる買い物回数の削減などの工夫により、週5時間の活動時間を捻出して乗り切ることができました。	例) 毎朝車で往復一時間かかるグラウンドで子どもの野球チームの練習があり、朝4時起きて支度をして、小学校卒業までの6年間一日も休まず送り迎えしてきました。	
P T A 活動	例) 外国籍の方や周囲からモンスターペアレントと言われてしまっている方など、様々な価値観の家族が集う地区のブロック長を務めました。いくつか大きなトラブルもありましたが、関係者一人一人の主張に耳を傾けながら全て円満に収めることができました。	例) PTA会長を務めていた時期に、学区内に大きなマンションが2棟建設され小学校の生徒数が一年で1.5倍に増えました。そこで無駄な業務や会合などの洗い出しを指揮し、業務の効率化を進めることで役員・委員数は据え置きのまま運営できる体制を整えました。	例) PTA会長として2年間、本部役員12名・その他地区委員等100名強を取りまとめました。就任当初は思い通りに進まないことも多々ありましたが、本部役員と定期懇親会を開くなど意見を吸い上げる場を意図的に設けることで、記念行事などのイベントも無事終えることができました。	例) PTAで体育委員長を務めた際、小学校の学区内を8つのエリアに分けてソフトボール大会を企画しました。PTA活動の活性化を目的とするため参加者は保護者のみとし、子どもたちが観客となって応援大いに盛り上がりました。今は新たな交流イベントとして定着しています。	例) PTA会長として校庭の緑化運動を指揮し、A4サイズで50ページにわたる資料を本部役員全員で協力して作成しました。校長をはじめ、教育委員会および市議会委員などまわって説明し、年間120万円予算を獲得できました。	例) 小学校への通学路に接触事故の多い道があり、ガードレール設置のためのPTA側窓口として交渉に当たりました。保護者及び近隣住民1300名の署名も集めて市議会議員や地元警察署などに働きかけ、特に危険な区間2箇所に設置することができました。	例) 小学校設立100周年行事の運営にあたり会計を担当していましたが、計画段階から10万円ほど予算オーバーすることが判明し、会場費や出し物の謝礼などあらゆる経費を見直しました。他イベントと備品を合同購入するなど1円でも下げられる方法を考え、当初予算内に収めることができました。	例) PTA役員会の回数が多く、かついつも長引く傾向があったため、①議題の事前共有②SNSを利用した相談コミュニティの設置③掲示板利用によるペーパーレス化を推進し、定例会の回数を半減、一回の会議もほぼ30分以内で終わらせることができるようになりました。	例) 慣例で会議での決議はPTA役員全員と校長の同意が必須とされてきました。活動に熱心な保護者が多く完全に納得し合うまで話し合うため時に夜中の23時まで議論したり、議題が持ち越しになることも頻繁にありました。それでよく粘り強く話し合いを継続することで、都度しっかりと合意形成することができました。	
自治会またはマンション管理組合	例) 同じ班に、自分より20歳ほど年配の役員同士で仲がわるい方々がいたため会合等で何かにつけて嫌なムードになりがちでしたが、程よい距離感をとりながら緩衝剤的な役割を果たすことで、自治会長さんから「助かります」と感謝の声をいただきました。	例) 住民からマンション管理会社の対応に対する不満が頻繁に寄せられたため、管理組合を代表して要望書を提出。再三の要望にも改善が見られなかったため、管理組合合意のもと、当時の管理会社との契約解除、新しい管理会社候補3社の選定と絞り込み、契約締結にまつわる一切の取り仕切りを行いました。	例) 8班約100世帯の自治会長として役員5名とともに2年間自治会の運営にあたり、任期満了まで滞りなく役割を果たすことができました。	例) マンション管理組合の理事長選出を立候補制にしていますが、理事長個人の負担が重いことから毎回立候補者0名の状態が続いていました。そこで自身が理事長を務めた際に管理組合の法人化を提案し管理組合名義で活動しやすくしたところ、次の選出時に2名が立候補してくれることとなりました。	例) 居住地域近くに幹線道路ができることになり騒音に対する不安の声が上がったため、自治会の窓口として、想定される騒音数値と被害に関する情報を集め市役所に説明。市長にも2度直接説明する機会を得て、防音壁を設置していただけることとなりました。	例) 居住するマンションに耐震偽装疑念が生じたため、管理組合窓口として販売会社と建築会社双方と交渉。弁護士を交えた話し合いの末、補強工事の無償実施と一世帯当たり300万円の慰謝料支払いが行われることとなりました。帰ってきた時、息子の顔つきが少し大人になっていました。	例) 例年自治会費が高いとの苦情が多発奇奇せられていたため、過去10年分の会計簿をチェックしたところ清掃費が極端に高いことが判明。年6回ボランティアで町内清掃を行うようにしたところ、清掃費を1/3にまで下げることができ自治会費も月200円減額することができました。	例) 町内会の盆踊り運営の手順が整備されておらず、過去に運営に携わった方たちからヒアリングした内容をもとにマニュアルを作成。例年準備に丸2日かかっていましたが、マニュアルを見れば誰でも半日で準備できるまで時間短縮することができました。	例) 自治会の会合は平均年齢67歳と年配の方が多く、会が終わった後もしばらくは井戸端会議となります。自分とは二回りほど世代が異なるため最初は上手く馴染めませんでしたでしたが、にこやかに話の輪に入り続けるよう心掛けていくことで、少しずつ受け入れてもらえるようになりました。	
家計管理	例) 夫とは月に一度、あえて家計について話し合う場を設けています。常に情報共有しておくことで、想定外の出費が必要となった場合でも、費用捻出のためにカットしなければならない家庭内コストについて夫と冷静に話し合い、スムーズに理解を得られています。	例) 通信費や住宅ローン、保険費用など月々のランニングコストに相当する部分は最低年一回は見直しをかけ、同種サービスと料金比較してメリットが高ければ切り替えを行うよう家族に働きかけ推進してきました。	例) 夫と3人の子ども(小・中・高生)のお小遣い、塾・習い事費用および生活費全般の家計管理は全て私の方で行っています。10年後の貯金額目標達成に向けて月々のマイルストーンを定め、使用可能経費を算出して徹底した予算管理を行っています。	例) 電気・ガスなど月々のインフラ利用コストを算出した上で太陽光パネルを設置した場合と比較し、min・mid・maxの3パターンのシミュレーションプランを策定して夫に提出。結果、太陽光発電に切り替えで2年になりますが、ほぼmidプランの通りに推移し月々の収支は黒字で推移しています。	例) 賃貸マンションとマイホーム購入のメリット・デメリットおよび料金シミュレーションを対照表にまとめ、住宅業者3社からの見積りやパースなどのイメージ図などを示しながら家族会議を開き、夫の両親も巻き込んで二世帯住宅建築のプランニングを行いました。	例) 同居する夫の両親から頂いている生活費だけでは家計が赤字になる月もあるため、夫も交えて義父母と話し合い、光熱費など生活費関連12項目を選定。項目ごとに適正な利用率を丁寧にすり合わせ、円満に生活費改定の同意を得ることができました。	例) 子どもが私立高校に通うことになったため家計を見直し、特にコストシェアの高い食費・通信費・光熱費それぞれで改善シミュレーションを策定。月々3万円のコストダウンを実現することができました。	例) 家計簿を効率よくつけられるよう、管理アプリを導入して買い物と同時にレシートを読み込み収支を日々締めることで、毎月平均で2時間ほどかかっていた管理工数を30分弱に抑えることができるようになりました。	例) 晴れの日の移動はできる限り自転車を使ってカソリン代を節約し、毎日1円単位で無駄なコストが発生しないよう管理し続けて貯金を積み重ねた結果、10年で1000万円を溜めることができました。	
子育て	例) 3人の子どもを育ててきましたが、それぞれ個性が異なるため三者三様のコミュニケーションを心掛けてきました。運動や勉強など得意なことと異なる兄弟ですが、互いに能力を認め合いながら育ててくれています。	例) 子どもがサッカーを始めた頃、朝5時からの3キロランニングや帰宅後の筋力トレーニングなどのカリキュラムを考えました。毎日親も一緒に取り組むことで努力する大切さを背中から教えながら、小学校6年間親子でやりぬきました。	例) 小学4年生の時、子どもが中学受験を希望したためそのサポートに全力を注ぎました。第一志望校合格に必要な学力のゴールイメージを明確にした上で、受験本番までのレベルに到達できるよう逆算して日々のカリキュラムを設定。苦しい時もありましたが伴走し続け、無事第一志望校に合格することができました。	例) 子どもが幼稚園長時の夏に、レモネードを作って子ども自身に販売させる企画を立てました。自宅前に椅子とテーブルを並べて一杯30円で販売したところ近所さんが購入してくださり、用意した二十杯は完売。子どもにとって生きた学びになったと思います。	例) 子どもが中学受験に反対だった夫に受験のメリットを説明するために、①受験および中高6年間の投資と生涯年収等による回収シミュレーション②人脈形成等による有名校進学へのメリット、の2点をまとめてプレゼンテーションを行い、納得と協力を得ることができました。	例) 都会で何不自由なく暮らしてきた小5の息子にこれまでとは違った経験をさせたいと思い、知人に紹介してもらった酪農家と交渉。趣旨を理解いただき、夏休みに2週間住み込みで働かせていただくことになりました。帰ってきた時、息子の顔つきが少し大人になっていました。	例) 2人目の子が産まれた際、日々の生活費を捻出するため紙おむつの使用をやめて、一方上の子が幼稚園に入ったタイミングで下の子が産まれ、さらに幼稚園の役員も引き受けることとなったため目暮のおよそ5万円、年間6万円程度のコストを削減することができました。	例) 夫は毎日帰りが遅いものの夕飯は家で食べるため一日4回食事の支度をしてきました。一方上の子が幼稚園に入ったタイミングで下の子が産まれ、さらに幼稚園の役員も引き受けることとなったため目暮のおよそ5万円、年間6万円程度のコストを削減することができました。	例) 出産直後の子育てでは衝撃的な出来事の連続でした。赤ちゃんが泣いても対処の仕方がわからず、3時間おきに起こされるため不眠が続き精神的に追い込まれた時期もありましたが、一つ一つをクリアしていくことでいつか子どもの成長を楽しむ心のゆとりが生まれるようになりました。	
家事	例) 半径3キロ以内にスーパー1件とコンビニ2件の全ての店員とコミュニケーションをとり、良い関係を築いています。新商品の入荷情報やお得なおつとめ品など、独自に得た情報でお値打ちな買い物ができるています。	例) 夫はもちろん、子どもたち2人にも教え込んで、できる限り家族全員で家事を行うようにしています。自ら司令塔となって細かく役割手配することで、家族全員に家庭運営への参加意識が芽生え、自身が不在でも滞ることなくスムーズに家事が回っています。	例) 冷蔵庫内の食材、クローゼットやガレージなどの物品、各種アメニティグッズの保管場所や賞味期限、使用状況の一切を全てパソコン上に記録しています。両親も含め家族6人全員が常に状況を把握できるよう公開し、気づいた者がすぐ補充できる体制を仕組化しています。	例) 月に一度、週末に家族4人全員でお掃除コンテストを企画して実施しています。午前中いっぱいを使ってそれぞれが掃除する場所を宣言し、最も難易度が高くかつ締め家族6人全員が常に状況を把握できるよう公開し、気づいた者がすぐ補充できる体制を仕組化しています。	例) 炊事で手が荒れるため、食洗機の購入を提案。あかきれ等による食器洗い効率の低下と食洗機購入費用との対比を10年にわたってシミュレーションしレポートとして提出。夫の理解を得て食洗機を購入することができ、より快適な環境で家事に取り組むことができました。	例) 魚を買う際はいつも夜明け前から卸売市場へ向かい、直接値段交渉して購入しています。交渉のため常日頃から最新の相場情報をインプットし根拠を持って説明できるよう準備しており、平均で市場価格の1/3程度の値段で購入できています。	例) 食材は出来るだけ家庭菜園で購入するよう、庭の半分を畑にしてトマトやナス、きゅうりなど5種類の野菜を育てています。きゅうりなど5種類の野菜を育てています。きゅうりなど5種類の野菜を育てています。きゅうりなど5種類の野菜を育てています。	例) 母親の介護と子育てを同時に行っていました。5キロ先の美家へは毎日車で移動となるため、買い物や他の用事を常に車に入れて最短ルートを通ることで時間の無駄を省くことができています。子どもの発熱と母の入院が重なった際も、大きく滞ることなく乗り切ることができました。	例) 2人の息子がリトルリーグに所属しており、朝練を含め毎日2回ユニフォームを洗濯しています。他衣類も含め多い日は5回洗濯機を回し、落ちにくい油污れは都度手洗いうすという生活を4年間、土日祝日も含めてほぼ毎日欠かさず続けてきました。	
ボランティアなど自主活動	例) 未就学児を育てるママ同士のコミュニティを運営しており、200名の会員の方々と共に活動しています。中には考え方が異なるママたちもいますが、個々に距離感を交えながらほどよくリレーションを構築し、2ヶ月に一度コンスタントに催しを行うことができます。	例) 夫が通勤途中で傷害事件に巻き込まれ、入院する事態となりました。終電での出来事だったため逃亡した犯人を見つけにくく、ピラを自作して駅周辺で撒いたり、警察に依頼して計270名の方に聞き込みしてもらうなど、多くの協力者を得ることで犯人逮捕につながることができました。	例) 3歳の頃から大学まで続けてきた卓球を子どもたちに教えたいと、卓球教室を開きました。チームにも乗って生徒数が増え、3年経ったいまではボランティアスタッフ8名をマネジメントしながら120人の生徒を教えるまでになりました。	例) 街の美化のために、3年間毎朝6時から最高駅周辺の清掃ボランティアを行っています。敢えて参加者の募集はせず「ともに街をきれいにしませんか？」とプリントしたTシャツを着て黙々と清掃し続けたところ、自主参加者が徐々に集まり、今では毎日30名ほどが集まるようになりました。	例) 古着を発展途上国に送る活動に取り組みましたが、衛生面などの課題の一つひとつクリアしていく必要がありました。一通りのスキームができたタイミングで区役所に取り組みをプレゼンしたところ評価していただき、区が窓口となってより大きな活動に広げることができました。	例) 地元の有志で結成した音楽ユニットの演奏会の場所を借りられないか近隣の小学校に掛け合いました。何度も断られましたが、2か月に一度土曜スクールで子どもたちに演奏体験してもらおうボランティアを引き受ける、区が窓口となってより大きな活動に広げることができました。	例) 所属するママさんバレーの会費が年々上がって不満が寄せられるようになったため支出分析を行い、大会時の飲食代やスポーツ保険など調整余地のある費用について見直した結果、会費を前年比30%下げることができました。	例) 料理のレシピを共有するサイトに、これまで1000件のレシピを公開してきました。日々の生活の中で都度思いついたレシピをメモし、実際に作る過程で写真を撮りながら進めるため手順がわかりやすく、その分日頃の料理の手際は格段に上がり、レシピ公開を始める前と比較して料理時間は半分以下になりました。	例) 亡くなった父が遺した田んぼを引継いで米作りを行っています。子どもの頃から手伝ってきたとはいえ、自分が中心となって米を作るとなると責任が重く、毎日の天気や畜生の駆除など地道なケアの繰り返しの中で心身ともに鍛えられます。家族や古い友人たちからは強くなったと言われるようになりました。	