

「家事」は「家族の事」と考える!

例えば夫婦のどちらかが家事のほとんどを担っている場合、一方の責任だけが大きくなり、身体的にも精神的にも負担になってきます。家事分担をしている家庭でも一方が比較的簡単な家事だけをしていたり、常に相手をフォローしなければ分担が成り立たなかったりする例は少なくありません。そこで、ぜひお勧めしたいのが「家事について話し合う家族会議」を開くことです。



夫婦が本音で話せる魔法のシート「〇〇家作戦会議」を試してみませんか

夫婦、家族が自分の素直な気持ちを伝えあい、家事を含む人生の在り方を見つめ直すきっかけにできるのが「〇〇家作戦会議」シートです。内閣府のサイトから無料でダウンロードできるので、ぜひ家族で試してみてください。可視化することで、解決の道筋が見えてくるはずですよ。



家事シェアは「みんなでやることで、同じ目的意識を持つのが特徴! 「家族みんなで協力し合っている」という意識を持つことで家族関係が改善することも多いんだって!

家事シェアはじめの3ステップ

仕組みの決定

家事の仕組みをつくり皆で共有する

(例) 誰がお風呂掃除をするの?
「最後にお風呂を使った人がするようにしよう!」

掃除のしやすい状況づくり

モノを減らして家事がしやすい状態にする

(例) 風呂場に物が多すぎて掃除が大変!
「シャンプー類の数を減らそう!」

役割の確認

家族同士で声かけ

(例) 「お風呂はパパで最後だよ!」
「OK, 分かった!」

「名もなき家事」の問題

「名もなき家事」とは、「トイレトペーパーを交換する」「チラシやダイレクトメールを整理・処分する」といった、名前のついていない家事のことで、仕事と認識されにくく分担するのが難しいという特徴があります。一つ一つは簡単な作業でも、積み重なると大きな負担になります。名もなき家事も「ティッシュペーパーの箱の底が見えたら、スベアを出しておく」など、しっかりした約束事をつくりましょう。また、「朝起きたとき、シンクに洗い物がない状態にしておく」など、「キープすべき状態」を決めておくのも効果的です。

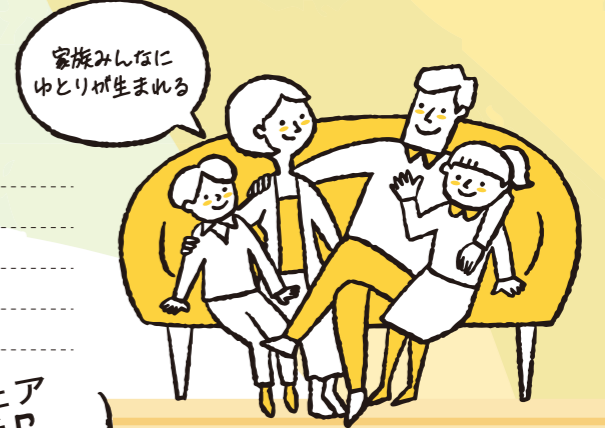
これも「名もなき家事」?

- | | |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 溜まったゴミを捨てる、分別する | <input type="checkbox"/> 玄関の靴をそろえる |
| <input type="checkbox"/> 食事の献立を考える | <input type="checkbox"/> 郵便物をチェックする |
| <input type="checkbox"/> ベッドや布団を整える | <input type="checkbox"/> ペット、植物の世話 |
| <input type="checkbox"/> 飲みっぱなしのグラスを片付ける | <input type="checkbox"/> 町内やマンションの会合に出席する |
| <input type="checkbox"/> 調味料を補充・交換する | <input type="checkbox"/> 使い切ったティッシュペーパーの交換 |
| <input type="checkbox"/> 食べ残しの食品を冷蔵庫にしまう | <input type="checkbox"/> 古くなった照明の交換 |
| <input type="checkbox"/> トイレトペーパーがなくなったら買いに行く | <input type="checkbox"/> ポストに入っていた不用なチラシの処分 |
| <input type="checkbox"/> 洗面所のタオルを取り換える | <input type="checkbox"/> 使った道具を、元の位置にきちんと片付ける |



家事シェアをすると...

- ・ 家族の生活が快適に楽しくなる
- ・ 家族間の会話や思いやりが生まれる
- ・ 時間と気持ちに余裕ができ、暮らしにゆとりができる
- ・ 自分の生活スキルが上がったと感じる



家事シェア体験者♪ interview

定年退職を機に家事シェアをスタート

Hさん夫妻 (鹿児島市・妻と二人暮らし)

「結婚以来共働きだったので、何となく家事分担はしていましたが、比率としては圧倒的に妻の負担が大きかった」と話すHさん(62歳)。退職をきっかけに本格的に家事に取り組み始めました。一人暮らしの経験もあったので基本的な家事スキルはあるつもりでしたが、「実際は最新の電化製品や、掃除道具の使い方を教わることから始まった」と苦笑します。

在職中の妻に代わり「主夫業」を始めて約1年、夫婦間での明確な家事分担は決めておらず「気付いた人がやる」が原則です。「料理や掃除は僕がやることが多いので、調味料や日用品の補充は主に僕がやる。町内会の当番も、必然的に日中家にいる僕の担当になり、おかげで近所の人と話す機会が増えた」と話します。

妻のNさん(58歳)は「きっちり分担してしまうと、自分ができないときにプレッシャーになってしまう。今のやり方だと、『できる方がやればいい』のでとても気が楽です。お互い自分の得意分野をやりがちなのが唯一の問題なので、そこは徐々に変えていけたら。仕事人間だった夫の退職後を心配していましたが、インターネットで掃除テクニックやレシピを調べるなど、家事のスキルアップを楽しんでいるようでホッとしています。



便利グッズを活用して家事を楽しく

12月23日に開催された「パパと一緒に家事シェア講座」の講師として、6組14人のお父さんと子供さんに家事についてお話ししました。

最近「家庭のことも大事だが自分の時間も大事にしたい」「家事を効率的にこなすためには、多少のコストがかかっても構わない」と考える人の割合が、男女ともに増加しています(花王生活者研究センター調査)。また、20~30代の夫が主に担当している家事の割合も、あらゆる家事で増加傾向にあります。若い世代ではもはや、家事シェアは当たり前のことになっているようです。

家事シェアをスムーズに進めるには、家族それぞれのタイムスケジュールやライフスタイルを尊重し、相手を思いやる気持ちが大切です。初めは完璧にできなくても、大らかな気持ちでフォローし合しましょう。家事はため込んでしまうと大変なので、日々の「ちょっとひと手間」を習慣づけることが長続きのコツです。ひと吹きで汚れを落としたり、防いだりする洗剤や便利グッズを活用して、大人も子供も楽しみながら家事をシェアしてほしいです。

花王グループカスタマーマーケティング(株) 社会コミュニケーション部門 小森真由子さん



家事シェアを成功させる大事なポイント!

- ・ 家族間でお互いを尊重したコミュニケーションを大事に
- ・ 手分けしてできる所からやる
- ・ ダメ出しはせずにアドバイスを
- ・ 感謝と気づきの気持ちを忘れずに