

家事シェアリングのコツ

1 スケジュールを見える化して共有しましょう

生活をするということは、仕事も家事も子育ても全てパートナーとチームで共同作業をするということです。お互いのスケジュールを共有して見える化することで、お互いの状況に共感することにもつながり、家事シェアリングをうまく進める土台を作ることができます。

2 感謝の気持ちを言葉にしましょう

パートナーが苦手なことは自分がやる、負担感がありそうと思ったら自分がやるなど、思いやる気持ちを行動にすることは大事です。それ以上に、当たり前のことでも「ありがとう」など感謝の気持ちを伝えましょう。家事のやり方に文句を言わないことも大切です。

3 パラレル家事を取り入れましょう

パラレル家事とは、パートナーと家事を同時並行し、上手に家事シェアリングすることです。共通のゴールに向かって、一緒に家事に取り組みましょう。



静岡県では、

「ジェンダー平等の推進による誰もが幸せを実感できる社会の実現」

に向けて、様々な取組を行っています。

静岡県男女共同参画基本計画

<https://www.pref.shizuoka.jp/kenmin/km-150/dai3jikeikaku.html>



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



静岡県くらし・環境部男女共同参画課 令和3年9月発行

地域女性活躍推進交付金事業

・パートナーとの今と未来を創造する・

家事シェアリング



洗濯物は
私がたたむよ

部屋の片付けの間に
私は掃除



自分の食器は
自分で片付け

買い物と料理は
私がやろう

部屋掃除してる間に
風呂掃除はするね

家事シェアリング
してますか?!

洗濯干してる間に
ゴミ出しは私がするよ

静岡県

「家事分担」と「家事シェアリング」、何が違うの？

共働きの家庭が増え、夫が家事をするのは当たり前になってきたとはいえ、総務省「社会生活基本調査」によると、6歳未満の子供を持つ**共働きの世帯の約8割の夫が家事をしていません**。
まだまだ、現実の行動にはギャップがあるといわれています。

このギャップを埋めるべく、夫の分担を増やしていくというやり方もあると思いますが、ベースに「本来は妻の仕事である家事を分担する」という意識が刷り込まれていると、「こんなに手伝っているのに」(夫)、「これしかやってくれない」(妻)、という気持ちのすれ違いが生じます。「分担する」という考え方ではなく「**家族みんなの仕事である家事を共有する**」という「**シェアマイインド**」を持つことが大事です。

本誌では、それぞれのライフスタイルに合わせた家事シェアリングのためのポイントをまとめました。

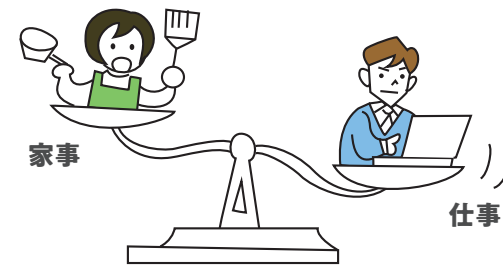


内閣府「男女共同参画白書令和2年版」(総務省「社会生活基本調査」により作成 (6歳未満の子を持つ夫の家事行動者率) 平成28年)

夫婦で家事をする家庭は増えているけれど…

家事は仕事の二の次？

家事の価値は低く見られがちですが、毎日仕事に集中できるのは家の生活環境が整っているからです。家事には出勤・退勤時刻もなく、生活する上で必要不可欠なものなのに、仕事の方が家事よりも重要と考えていませんか？



そもそも家事は女性の方が得意？

男性は、女性なら料理・洗濯・掃除くらいできて当たり前だと考えていませんか？女性も家事全般くらいできなければ恥ずかしいって思っていないですか？家事の得意・不得意に性別は関係ありませんし、一度にこなせる量も人それぞれです。



女性の方が気配り上手？

女性の方が気配り上手だから何も言わなくてもやってくれて当たり前という考えはありますか？性別を問わず細かな気配りができる人はいます。

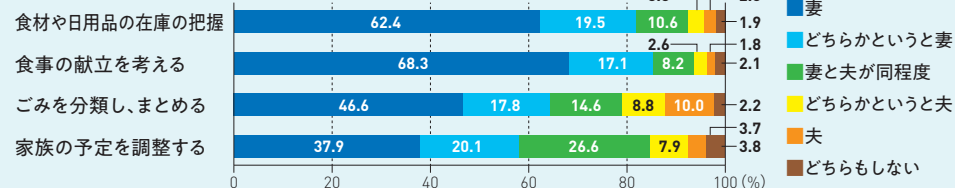


COLUMN

この機会に家庭の家事について考えてみましょう

主だった家事をどちらが主体的に行っているかについて、内閣府の調査によると「妻」「どちらかという妻」との合計が、おおむね5割以上、「食材や日用品の在庫の把握」「食事の献立を考える」にあっては8割以上というデータがあります。

P11のチェックリストでパートナーと担当している家事を見える化してみましょう。



令和元年度内閣府委託調査「家事等と仕事のバランスに関する調査報告書」

分かり合えているつもりが…夫婦の食い違い

相手の見えていない部分に目を向けよう

夫

28歳

メーカー勤務 営業職



妻

26歳

銀行勤務 総合職



結婚2年目 共働き 子どもなし

〈残業したある日の出来事〉

会社からの信頼や期待も厚く仕事は順調。帰宅後、妻を気遣い声をかける。



〈残業なく帰れるある日の出来事〉

勤務先の妻に、自分が夕食を作ることをメール。



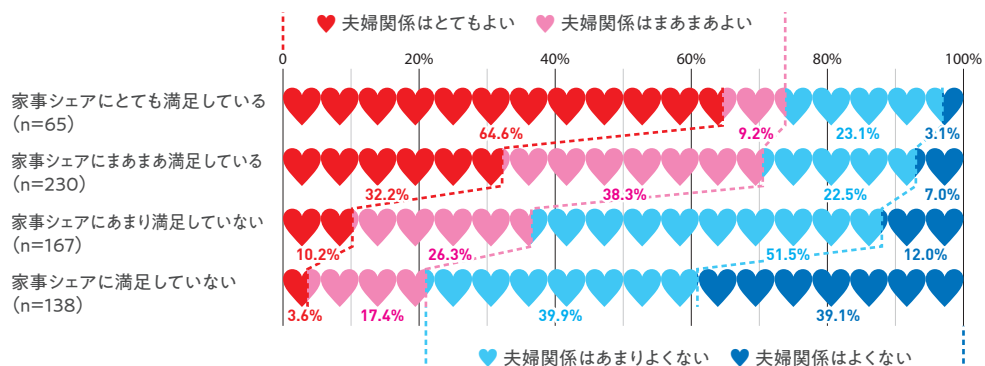


家事シェア満足度が高い夫婦ほど仲が良い

家事シェア満足度が高い夫婦で、**夫婦関係が良いと回答した人が7割以上になるのに対し、満足度が低い夫婦では4割未満**と大きな差が出る結果に。

また、「夫婦仲良くいるために気をつけていることは」、という質問に対し「コミュニケーションを多くとる」「ありがとう・ごめんなさいを言う」「一緒に出かける時間を増やす」「気持ちを素直に伝える」などの項目が、家事シェア満足度の低い夫婦に比べ、いずれもポイントが高く、満足度が高い夫婦ほど、夫婦仲を良好に保つための取組を意識的に行っていることが分かります。

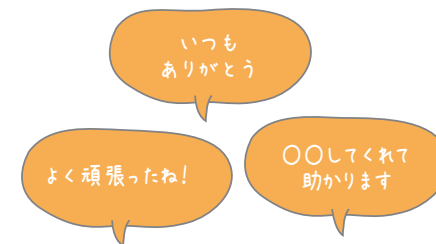
家事シェア満足度と夫婦仲の相関図



出典:ミレー・ジャパン株式会社「夫婦の家事シェアに関する調査」

仕事で部下や後輩に対して、労いの言葉が増える

夫が家事シェアリングを始めて驚くことが、いかに「名もなき家事」が多いかということ。実際に自分でやってみると、意外と時間がかかり大変なことを実感します。実際に経験すると、家事と仕事を両立している女性社員に、感謝の気持ちが生まれたり、自然と労いの言葉が増えたりして、より職場内でのコミュニケーションが活性化し、お互いの信頼が高まります。

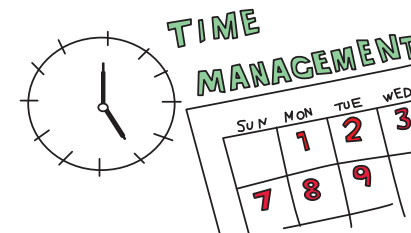


妻が突然怪我をした、という時に困らない

妻が「階段を踏み外して右手を骨折」「交通事故で入院」など、突然の事態はいつやってくるかわかりません。夫は、洗濯・掃除・ゴミ出しなど、自分では家事をよくやる方だと思っていたものの、妻が寝込んでしまった時、これまで料理をしてこなかったために、食材の買い出しから途方に暮れてしまった、という声を聞きます。家事シェアリングを行ってれば、いざという時に困りません。妻が家事をできない時こそ、いつも以上にフォローすることで更に家庭円満になります。

早く帰るためのタイムマネジメント意識が高まる

家事も仕事も同じく重要なタスクだと思うと、早く帰るためにどうするか、10分でも20分でも仕事時間を短縮できるよう効率的な仕事の仕方を考えるようになります。意識を変えることで、仕事の質向上につながることを実感されている男性も多いと聞きます。



チームで働くコツを学べる

家事分担ではなく、家族と家事をシェアするという意識は、実は仕事でのタスクをシェアする、人と協力し合う意識と同じです。チームで目標達成する組織づくりに役に立つと言われています。



お互いの仕事の価値観を大切に 家事は相手の苦手なこと、相手がやれないところをフォロー



CASE 01

● 家族構成 / 夫、妻 結婚歴2年

PROFILE

夫 | 正木 俊平 (30歳)

〈包装資材会社 営業職〉

● 勤務時間 / 8:45~17:30 (残業約2時間)

● 帰宅時間 / 20:00頃 直帰の場合18:00頃

妻 | 正木 裕紀子 (30歳)

〈化粧品メーカー 総合職〉

● 勤務時間 / 9:00~18:00

● 帰宅時間 / 18:30頃



当たり前に行ったことでも、どんな小さいことでも「〇〇してくれて、ありがとう」を言ってくれます。心の余裕が生まれて、お互いに良い仕事ができているように思います。

夫へインタビュー

POINT 1 妻のキャリアアップを応援したい

妻は子どもが生まれても仕事のキャリアを大切にしたいという思いがあったので、私が家事をすることは自然なことでした。とはいえ、二人とも家事はもともと好きな方ではないので、手が空いている方がやればいい、お互いの仕事の状況を理解して、今できることをそれぞれが行うことを大切にしています。お互いに完璧を求めず、固定の「家族の理想の在り方」を持たないようにしています。忙しかったら無理をしないことですね。

POINT 2 仕事のことも家事のこともたくさん会話している

週の仕事のスケジュールは毎日の会話で共有しています。二人とも遅くなる日は料理をするのが大変だからカレーや煮込み系を作る日にしたり、朝の会話で夕飯メニューも決めたりしています。お互いの仕事の大変さを理解しているから、今やりたくないさそうだと思うと、察してやるようにしています。

我が家の家事のコツ

▶ できるほうがやる

洗濯物のたたみ方にこだわりをもつ夫、料理のレパートリーが増えてきた妻。得意なところは任せることで、お互いの苦手なところをフォローしています。



男性の育休取得は、質の高い仕事へのステップ 女性社員とのコミュニケーションも活発に



CASE 02

● 家族構成 / 夫、妻、子ども2人(4歳、0歳) 結婚歴5年

PROFILE

夫 | 黒田 淳将 (34歳)

〈不動産業 事業部長 経営・マネジメント〉

● 勤務時間 / 9:00~17:00 ● 帰宅時間 / 17:30頃

妻 | 立石 真希 (36歳)

〈教育IT カスタマーサポート〉

● 勤務時間 / 9:00~18:00 ● 帰宅時間 / 在宅ワーク



夫が、家事・育児をこなせる人なので、負担が行き過ぎないように気をつけています。

夫へインタビュー

POINT 1 ルールは決めず、お互いの状況をよく理解する

私たち夫婦は、家事分担のルールを決めず、お互いの家事バランスや体調など状況をよく見て、お互いを支え合うようにしています。

POINT 2 育休が、新しい事業を起こす時間を生み出した

私は上司からの勧めで育休を取得しました。属人的な業務を誰でも行えるように平準化したり、見直したりすることで、育休から戻ると、自分の仕事に余裕が出たので新たな事業にチャレンジする時間が生まれました。

POINT 3 女性社員と共通の話題で盛り上がる

子どもと一緒に朝食を作ったり、スーパーへ買い物に行ったりするので、ここのスーパーのお肉は安くておいしいとか、会社の女性社員と家事や子育ての話題で盛り上がりやすくなります。

我が家の家事のコツ

▶ 効率を考えて担当

どちらがやったら効率のいいかを考えて家事を担当していること。また何が起る分らない今、二人ともどんな家事でもできるようにしています。



妻と子どもの月々のスケジュールをベースに 仕事の段取りを考える



CASE 03

●家族構成／夫、妻、子ども3人(7歳、5歳、2歳) 結婚歴11年

PROFILE

夫 | 渡邊 希史 (45歳)

〈金融業 営業・資産運用コンサルティング〉

●勤務時間／9:00~21:00 ●帰宅時間／22:00頃

妻 | 渡邊 絵里奈 (37歳)

〈人材コンサルティング 企画事務〉

●勤務時間／9:00~17:00 ●帰宅時間／17:30頃



夫の帰りが早い日には、夜一緒に晩酌をしながら子どものエピソードを話しています。それ以外にも、仕事や経済のことなど、お互いの現状がよく理解できるように、とにかく会話をします。

夫へインタビュー

POINT 1 子どもが生まれて気持ちの変化が

結婚した当初、できれば家事はしたくはないと思っていましたが、子どもが生まれてから「妻の負担をできるだけ減らしたい」という気持ちが芽生え、できることは進んで行うようになりました。我が家は妻の方が子どもへの関わり方が上手なので、家事の負担は減らしてあげたいなど。私の方が上手ならその逆でもいいと思います。

POINT 2 限られた資産で、どれだけ効率を上げるか

共働きで、お互いに能力も違う二人が子どもを育てながら、家事も行うわけですから、得意なことは任せたり、今何をしたらこの後が楽になるかなどを考えたりして、とにかく効率的に行って時間を生み出しています。生み出した時間を、夫婦や自分の時間にあてています。

POINT 3 スケジュール表でお互いの予定を共有

月の仕事の予定と、子どもの行事などはこのスケジュール表で共有しています。月初めに予定を立てて、予定が入ったら書き込み、調整が必要だったら会話する。自然とお互いの状況も理解できています。



我が家の家事のコツ

▶相手がいるところには行かない 相手が行っている家事は相手に任せて、お互い違うことをやっています。

私の家事シェアリングをやってみよう

家事を“シェア”するにはたくさんある家事を“見える化”することが重要です。まずはこのチェックリストを使って、現在パートナーがいる人はそれぞれ担当している項目にチェック。いない人も自分が担当しようと思う項目にチェックしてみましょう。

名前 名前
何個チェックできた? A 個 B 個

CHECK LIST

カテゴリ	タスク	A	B	カテゴリ	タスク	A	B
料理	メニューを考える			掃除	部屋の換気をする		
	食材の買い出しに行く				家の中のものを片付ける		
	買ってきた食材を適所に片付ける				大きなゴミを拾う		
	冷蔵庫の整理をする				掃除機をかける		
	料理を作る				部屋の隅などのほこりを掃く、拭き取る		
	調理器具を片付ける				お風呂の掃除をする		
	食卓を拭き、配膳する				洗面台の掃除をする		
	食べ終わった食器を片付け、食卓を拭く				キッチンの掃除をする		
	食器を洗って拭き、しまう				トイレの掃除をする		
	調味料を補充する				玄関や外、庭の掃除をする		
	翌日のお弁当を考える				風呂や洗面台、キッチンなどの排水口のゴミや汚れを掃除する		
	翌日のお弁当などの準備をする				ゴミを集め、分別する		
洗濯	洗濯をする衣類を集め、洗濯方法や衣類の種類別に仕分けをする			ゴミをゴミ捨て場に持っていく			
	衣類に紙や物が入っていないか確認する			その他	家計の管理をする		
	洗濯機を回す				公共料金など各種支払いを行う		
	洗濯物を干す				郵便物のチェック、整理、廃棄		
	乾燥機にかける				新聞や古紙などをまとめて回収に出す		
	乾いた洗濯物をたたんでしまう				ペットボトルなど、リサイクル資源の分別を行い、回収に出す。		
	アイロンをかける				日用品(ティッシュ、シャンプー、石鹸など)の補充		
	洗濯機のフィルターに溜まったゴミを捨てる				電球や電池の交換		
	洗濯機の掃除をする				ベッドを整える、布団のあげおろし		
	クリーニングに出し、回収する				お風呂の準備をする		
ベッドカバーやシーツの洗濯、交換			町内やマンションの会合に出席する				
			宅配便等の再配達を依頼する				