

掃除や洗濯、料理、買い物など、細かく数え上げたらきりがなく多いのが家事です。これらを夫婦でうまく分担し、家族が笑顔になるた

めの工夫などを、「家事楽々ドットコム」主宰の梶野智絵さんに聞きました。〈感想やテーマの要望はlife@seikyo-np.jpまで〉

for Daily Living

きょうのテーマは「夫婦で家事分担」

互いの状況を知り 理解する信頼が基本



家事マイスター®
梶野 智絵さん

「家庭生活を営むための大小いろいろの用事」を意味する家事ですが、家族の誰が担うかは、それぞれ家庭の状況によって異なります。総務省の平成28年社会生活基本調査では家事の多くを妻が担っています。

男性の家事労働時間は、わずかながら増加しました。同時に、女性の時間はわずかながら減少しているなど、ゆっくりとした変化も見られます。

「家事男」という言葉もありますが、家事は

妻が行うもの」という観念は、全体として見れば、次第に薄れてきているようです。これを一層進め、夫婦で上手に家事分担をしていくには、お互いの生活状況をよく知ることが最初のポイントです。

家族が家事を分担するきっかけは、妻の出産や、夫の育児休暇、または労働環境の変化など、さまざまです。しかしそれまで、パートナーの時間の使い方について知らなかったケースも多いようです。

一覧表で「見える化」し できるものを決める

勤の際に持つかばんなどの重量が約3・3kgであるのに対し、女性が買い物で持つ物の重さは約7・2kgといわれます。女性が活躍する社会づくりも進められ、働く女性が増えていますが、こうした女性の「重労働」は続いています。

働く母の葛藤や共働きのリアルをつづる大山柴子さんは、家事を定期的な作業と不定期な作業、それを夫と妻のどちらが担うかを表に分類すると、定期でも、不定期でも、妻に家事の負担が多く掛かっているのが分かる指摘をしています。

妻が見ている夫の職場での奮闘や気苦労もあるわけですが、お互いの努力を知り、理解し、「家族で協力する」認識を共有することが、全ての基礎になります。

これを、新たに家庭を持った夫婦や、家事が苦手な主婦や主夫、シニア世代の方々も含めて訴えています。

「家事の見える化」の例 ▶

掃除	洗濯	料理	買い物	ごみ出し
・掃除機 ・拭き掃除 ・分解掃除 ・片付け	・予洗い ・本洗い ・干す ・取り込み ・畳む ・収納 ・アイロン掛け	・下ごしらえ ・調理 ・盛り付け ・配膳、下膳 ・食器洗い ・食器片付け	・食材 ・日用品 ・育児関係	・ごみ集め ・分別 ・収集日に出す

これらの作業に当たって大切なことは、男性、女性の得意な分野を生かすこと。

「家事分担任は、子どもが小さなお互いの負担軽減につながり、夫婦が共に高齢の場合は、夫婦がどちらか一人になった場合の「生きる力」にも直結します。

来る1月31日は「愛妻の日」。心を込めて「ありがとう」の声掛けをして、感謝の気持ちや言葉を表しながら、夫婦の家事分担を図っていきましょう。

場合でも、フロアリングや和室など部屋ごとに作業の進め方が異なります。洗濯でも、目立つ汚れにあらかじめ洗剤を付けたら、干す時を考えて衣類を表向きか裏向きにそろえたりする作業もあります。

こうしたことを最初に分類してから、さらにそれを細分化し、分担を決めると後で楽になります。

最初は呼吸が合わなかったり、パートナーの家事が期待を下回ることもありますが、お互いの行動の特性を踏まえて、頼み方、聞き方を工夫してみてください。

夫婦の家事分担は「餅つき」のようなもの。餅をついた一人がきねを持ち上げた時、もう一人がサッと餅を裏返すように、相手が今何をしているか察するように呼吸が合うことが大切。

また、食器洗いも、食器の種類ごとにまとめて洗う方法を伝えるなどの工夫をしてみれば、機械に興味がある男性は、換気扇、照明器具などの分解掃除が比較的得意であり、丁寧に掃除できるでしょう。

女性は「同時進行」が比較的得意ですが、男性は「一点集中型」が多く、こだわることになりやすいといわれます。こだわりの器具と材料を使って料理する休日の料理を男性が担当するのも一つの方法。