暮らしのアンテナ

作業を細分化して夫と分担しよう

「家事の見える化」（６面参照）の次に、これらを細分化すると、何をどう夫婦で分担するか、具体的な作業が見えてきます。それぞれが取り組みやすそうな家事を選ぶ参考にしてください。

洗濯

ワイシャツのアイロン掛けは丁寧

○予洗い…目立つ汚れの服や部分に洗剤を付ける

○本洗い…干す時のことを考えて衣類を表向きまたは裏向きにそろえる

○干す…取り込んで畳む順番を考えて、洗濯機から取り出す時にハンガーに掛けるもの、シーツ類、小さなものなど、カテゴリーごとに取り出して、干す

○取り込み…収納場所ごとにまとめて取り込む

畳みやすいように、向きを考えて取り込むこと

山積みにしないようにする

○畳む・収納…立って畳むと時短になる

カテゴリーごとに取り込んでいると、上から順番に畳み終えれば、すぐ収納できる

○アイロン掛け

〈男性が比較的参加しやすいと思われる作業〉

◇重たい洗濯物の運搬

◇アイロン掛け（自身のワイシャツなど）

料理

「こだわりの一品」を作ってくれる

○下ごしらえ…同時進行で料理ができるように考えられた下ごしらえ

○調理…基本となる「一汁三菜」が同時に完成できる時間配分

○盛り付け…分量に合った食器を選び、おいしそうに見えるように盛り付ける

○配膳、下膳…下膳時、洗いやすいように食器を重ねて水を張っておく

○食器洗い…収納のカテゴリーごとに、小さい物から洗って、立て掛けるようにして水を切る

完全に伏せて置いてしまうと水切りが悪く、乾きにくいこともある

○食器片付け…カテゴリーごとにまとめて、所定の場所へ片付ける

〈男性が比較的参加しやすいと思われる作業〉

◇こだわりの食器と食材で料理する

◇カテゴリーを伝えた後の食器洗い

買い物

○買い物…常備品のストック数を決めておく（干物、飲料水、調味料、トイレットペーパー、ティッシュペーパー、シャンプー、リンス、石けんなど）

〈男性が比較的参加しやすいと思われる作業〉

◇重い買い物や水などを運ぶ

掃除

照明、天井など高い場所が得意

○掃除機…フローリング、和室、キッチン、洗面所など

○拭き掃除…床、棚、窓、扉など

○分解掃除…換気扇、照明器具、扇風機、エアクリーナーなど

○片付け…物の置き場所を決めて、その場所に戻す習慣を付ける

自分の物の片付け（かばん、パソコン、携帯電話、眼鏡、時計など）

〈男性が比較的参加しやすいと思われる作業〉

◇高い場所の家事（照明器具の掃除、風呂場の天井拭きなど）

◇分解掃除（換気扇、照明器具など）

◇窓拭き、雑草取りなど

ごみ出し

○ごみ集め…家の中の各所にあるごみを集めてまとめる

○分別…燃えるごみ、不燃ごみ、資源ごみなどの区別と曜日を把握する

自治体ごとに収集日が異なる場合があるので注意する

○収集日に出す…夫婦で、種類別に担当を決めるのも良い

〈男性が比較的参加しやすいと思われる作業〉

◇ごみを分別し、集積場に出す

子どもの家事分担も「いい習慣付け」になる

家事分担は夫婦のほかにも子どもが行う場合があります。その場合、どんな場所の家事を行うのがいいのでしょうか。

梶野智絵さんによると、「子どもはお母さんの手伝いをすることが好きですが、その上でまず、自分の部屋などを掃除する習慣を付けるといいのでは」と語っています。また、洗濯物を一緒に畳んだ後、自分の部屋に持って行ったり、玄関の靴の整頓をしたりすることは、友達の家に行った時も好印象、とも。料理の味付けなども味覚の形成にいい影響を与えるようです。

日本の主婦は働き過ぎ!?

〝諸外国と比べ、日本の女性は家事をし過ぎです。このままでは、国が滅ぶといっても過言ではありません〟――そう警鐘を鳴らすのは、翻訳家として海外事情にも詳しい佐光紀子さん。昨年11月、『「家事のしすぎ」が日本を滅ぼす』（光文社新書）を出版し、話題を集めています。

著書によると、日本の女性が家事をし過ぎてしまう理由は二つ。一つ目は、夫が家事をせず、負担が妻に偏っていること。経済協力開発機構（ＯＥＣＤ）によると、夫の家事分担率は世界平均の半分以下とのデータもあります。

二つ目は、日本人が求める家事のレベルが高過ぎること。「完璧にやらないと」という意識が強く、手間をかけ過ぎる傾向にあるとのことです。夫婦の家事分担、さらに〝「きちんと家事」の意識からの解放〟が求められる時代になっているのかもしれません。