



洗濯物を洗うのも私、  
畳むのも私。  
／長崎市・30代



なぜか部屋の隅に溜まる書類の整理  
／長崎市・30代

# 家の事「家事」と読む

家の事だから家族みんなでやるのよ



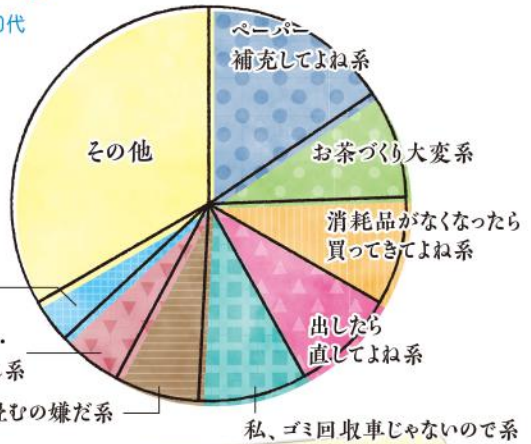
賞味期限切れの物を、  
皆、見て見ぬふりをする…  
／大村市・30代

名もなき家事をする  
名もなき声を聞いてよね

## 名もなき家事 サバイバル



トイレtpーパーの詰め替え  
／諫早市・30代



まだまだあるわよ！  
名もなき声

「名もなき家事」とは、「炊事」「洗濯」「掃除」とは違って、はつきりとした分類・名前がつかない家事のことを言います。たとえば「靴を並べる」「シャンプー、コンディショナーの詰め替え」などのことです。前号にて読者の方に聞いたところtpーパーの補充が1位でした。家族が多ければ、取り換えも頻繁かと…。

- 麦茶を沸かして、冷まして、冷蔵庫に入れる／長与町・30代
  - ママー牛乳、ママーおしっこ、ママーと一日中呼ばれ続けている。／長与町・30代
  - 箱ティッシュが無くなってもらっても新しい箱に交換してくれない。／長崎市・30代
  - すべての詰め替え作業（トイレや玄関の消臭剤、洗剤の補充）／大村市・30代
  - お茶を飲もうとすると作り置きのお茶がなくなりそうな状態が多い。誰も作りたくないようでわざと残してあります。／大村市・20代
- など、みなさまからたくさんの「名もなき家事」の声をいただきました。

## 2 余分な家事は “断捨離”

立派な料理が作れなくたって、余分な家事を減らすことも大切なこと。靴下の脱ぎっぱなし、テーブルの物置化、ポケットゴミ…日々の暮らしをチェックし、減らせるものを考えてみましょう。

## 3 あなたの笑顔が見たいから “言われる前にやる”

「わざわざ言わないとやってくれない」家事シェアをする際の代表的なストレスともいわれています。逆に言うと、率先して動くだけで信頼は急上昇!たとえ小さな家事でも、その心遣いに相手は救われるんですよ。

## 4 意外なレスキューワード “子どもと遊びに行くね”

子どもの相手×家事=超ヘビーワーク! この2つが分担できるだけで、ぐっと楽な気持ちに。思い切って自分&子どもだけでお出かけすると、パートナーは喜ぶかもしれません。



6歳未満の子どもを持つ夫の子育てや家事に費やす時間をみると、1日当たり67分、育児に関しては39分となっており、先進国中最低の水準にとどまっています。

(出典:内閣府男女共同参画白書 平成27年度)

## 1 2人で同時にこなす “パラレル家事”



2人が同時に別の家事をこなす「パラレル(同時並行)家事」は、超効率的。レギュラーの組み合わせ(ex:料理×食卓準備、掃除×おふろ)をきめておくとスイスイ片付きます。一方が家事、もう一方がダラダラはなるべく避けましょう!

# 家事に 支配されるものかー! ~これならできる! 2人のEASY家事IDEA~

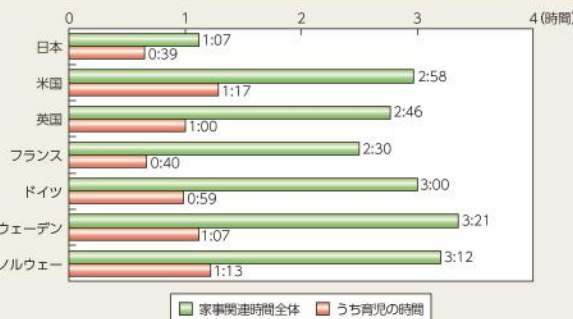
夫婦が本音で話せる魔法のシート  
「〇〇家作戦会議」より  
(内閣府男女共同参画局HPより)

## 5 うちがうち “他人と比べない”



つついっ他人の家庭がまぶしくみえがち。けれど、本当の家族の実態なんて外から見てもわからないものです。他所を引き合いに出すのは夫婦間の大きな亀裂を生みます。気をつけましょう!

1-3-6図 6歳未満の子供を持つ夫の家事・育児関連時間 (1日当たり、国際比較)



(備考) 1. Eurostat “How Europeans Spend Their Time Everyday Life of Women and Men” (2004) - Bureau of Labor Statistics of the U.S. “American Time Use Survey” (2013) 及び総務省「社会生活基本調査」(平成23年)より作成。  
2. 日本の数値は、「夫婦と子供の世帯」に限定した夫の1日当たりの「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」の合計時間(週全体平均)である。

# これが、我が家の家事シェア

実際、家事シェアされているご家族の一日のスケジュールなど聞いてみました。

ご家族内での家事分担のルールなどありますか？

- 早く帰った方がやる
- できることを、できる人が、できる時にやる
- 1万円以上の買い物をするときは事前に相談する
- カレンダーに予定を書く
- いろんな予定は早めに相談して調整する



志朗さんお手製晩御飯



左から  
志朗さん、娘さん、めぐみさん

いまではお子さんは高校生。お子さんが小さいときは、このスケジュールに保育園の送り迎えなど入っていたそうです。

ウィークデーのスケジュール

	志朗さん(44歳)	めぐみさん(45歳)	娘さん(15歳・高1)
5:00	↓		
6:00	起きる	起きる	勉強
	娘の弁当と朝ご飯の支度	起きる	朝ご飯
7:00	JROO駅へ送る	朝ご飯	登校
8:00	出勤	再び寝る	学校
8:45	仕事		
9:00			
10:00	↓		
11:00			
12:00	昼休み		
	活動の連絡、資料作り		
13:00	仕事	お昼ご飯	
14:00		たまに買い物	
15:00		出勤	
16:00		仕事	
17:00			
17:30	退社		
18:00	電車乗って一旦帰宅		
18:40	晩御飯の仕込み(時々買い物)		下校
19:00	JROO駅にお迎え		お迎え
	洗濯、夕ご飯づくり		風呂
	夕ご飯		夕ご飯
21:00	洗濯もの干し、洗い物		勉強
	活動の連絡、資料作り		
22:00	風呂		
22:30	寝る		
23:00			
0:00		退社	寝る
1:00		帰宅	

家事はどちらが何を？など話したりされましたか？

「特にこういう取り決めはありません。今のルールがライフスタイルには合っています。家事分担などはしていませんが、ライフスタイルが変わればルールは変わると思っています。」

最近では保育所などに送り迎えをする父親の姿をよく見かけるようになりました。少しずつですが父親が育児や家事をすることが増えてきているように感じます。

でも、「うちはムリムリ」って、ご家庭によってはパートナーの育児・家事の協力が得られないという声がまだまだ多いのが現状のようですね。

家族の数だけ家庭のカタチがあり、そこに生活がある限り家事はずっと続きます。

もし夫婦どちらかが負担が大きいと感じているようだったら、家事(名もなき家事も)を分担したり

(2人のEASY家事IDEA)を試してみても、少しぐらいの手抜きも「家事を休む日」があってもOK。

一度お互いの暮らしを振り返ってみることはじめてみませんか？