



／ もっとおうちを  ハッピーに ／

家事シェア のすすめ

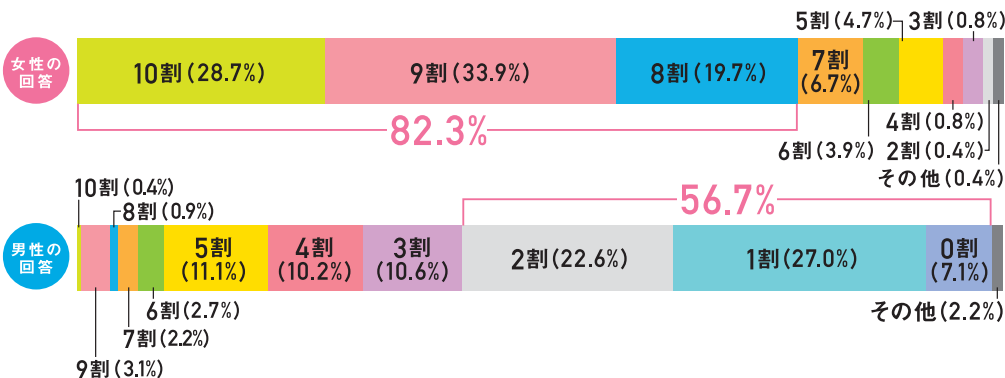
Smile
Sharing
Book
Vol.2



「家事シェア」してますか？

共働きの家庭が増え、今や家事は家族みんなで分担(シェア)して取り組む時代に。とはいえ、家庭によってライフスタイルはまちまちです。本誌では、札幌で暮らす私たちにとって“わが家らしい家事シェア”のスタイルを見つけるためのヒントを紹介していきます。まずは、札幌市の家事シェアの現状がどのようなものなのかを見てみましょう。

Q. 家庭内での家事分担について、あなたの担当は何割ぐらいだと思いますか？



A. 「女性が8割以上、男性が2割以下の分担」と答えた人が半数以上

8割以上の家事を女性がやっていると答えた人が、女性82.3%、男性56.7%という結果に。家事の主戦力は女性である家庭が多いようです。男性が家事をする上でハードルと感じていることには、帰宅時間の遅さを挙げる人が半数以上。家にいられる時間が少ない人も、無理なく家事に参加できる仕組みづくりやコミュニケーションが、家事シェアには欠かせないといえるでしょう。

男性が家事をするにあたり制約に感じていることは？

1位 「帰宅時間が遅くて時間がない」
—— 55.6% ——

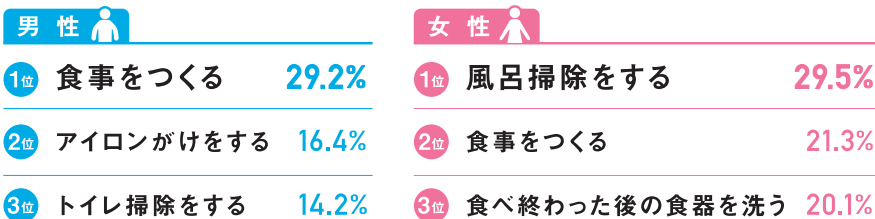
実は札幌市は全国的に見ても、長時間労働の男性が多いのです。25歳～39歳の男性雇用者(年間就業日数200日以上)のうち、1週間に60時間以上働いている人の割合は、全国平均13.3%のところ札幌市は17.3%。10人中2人は長時間労働ということに。

※総務省統計局「就業構造基本調査(H29)」による

ちなみに…

コレを担当するとパートナーに喜ばれるかも？

Q. あなたが「できればやりたくない」家事は？



※有効回答数480(2019年3/5～3/8、札幌市実施インターネットアンケート調査「女性活躍を推進するための家事参加について」より)

わが家の家事シェア率を“見える化”しよう

「掃除」「洗濯」「料理」と一言でいっても、どの作業まで含めるかの解釈はそれぞれ違います。パートナーがどれだけ&どこまでの家事を担当しているかそれぞれチェックして、「見える化」してみましよう。足りない作業があれば追加して、わが家だけのリストを作ってくださいね。

家事シェア CHECK リスト

パートナーと一緒に、自分の担当している作業にチェックを。全部チェックしたら右に個数を書き込んでください

名前 ① 個 ② 個

- | | | | |
|----|--|-----|--|
| 料理 | ① ②
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> メニューを考える
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 食材の買い出しに行く
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 買った食材を適所に片付ける
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 冷蔵庫の整理をする
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 料理を作る
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 食卓を拭き、配膳する
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 食べ残しの処理をする
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 食べ終わった食器を片付け、食卓を拭く
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 調味料を補充する
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 食器を洗って拭き、しまう | 掃除 | ① ②
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 物を片付ける
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 掃除機をかける
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 床を拭く
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ゴミを集め、分別する
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ゴミ袋をゴミ箱にセットする
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ゴミをゴミ捨て場に行く
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 風呂まわりの掃除
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 洗面台まわりの掃除
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> トイレまわりの掃除
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 玄関まわりの掃除、脱いだ靴をそろえる
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> キッチンシンクやコンロの掃除
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 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 |
| 洗濯 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 脱ぎっぱなしの服を集め、洗濯方法や衣類の種類別に仕分ける
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 裏返しになった洗濯物を直す
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 洗濯機を回す
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 洗濯物を干す
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 乾いた洗濯物をたたんでしまう
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> アイロンをかける
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 洗濯機のフィルターにたまったゴミを捨てる
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> タオルを交換する
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> クリーニングに出し、回収する | その他 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 各種料金の支払い、家計の管理
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 新聞や郵便物を取りに行く
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 新聞や古雑誌をまとめて回収に出す
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 郵便物のチェック、整理、廃棄
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ペットや植物の世話をする
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> トイレトーパーやティッシュ、シャンプー、洗剤などの補充
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 電球や電池を交換する
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 家電の選定、購入、設置
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 家電の管理
<small>(エアコンの清掃、加湿器の水の取り替えなど)</small>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ベッドを整える、布団の上げ下ろし
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ベッドカバーやシーツの洗濯、交換
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 風呂の準備をする
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 町内やマンションの会合に出席する
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 宅配便等の再配達を依頼する
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 雪かきをする
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 車の管理
<small>(洗車、ガソリンを入れる、タイヤ交換、点検など)</small> |
| 育児 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 子どもの着替えを手伝い、身だしなみを整える
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 子どもの食事の手伝いをする
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 子どもの遊び相手をする
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 持ち物や提出物など、登校や登園の準備をする
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 宿題や家庭学習のチェックをする
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 習い事や部活動の送迎 | | |

がんばりすぎは
禁物!

家族がチームになれば 家事はもっとうまくいく

仕事と家事・育児の両立に忙しい家庭が増えている昨今。ますます家庭内での家事シェアが重要になる一方、いまひとつ上手に分担できていないと感じている人もいるのでは？ 家族の毎日をよりハッピーにする家事シェアのコツを、知的家事プロデューサーの本間朝子さんに聞きました。

お話を聞いたのは…



Profile

知的家事プロデューサー
本間 朝子さん

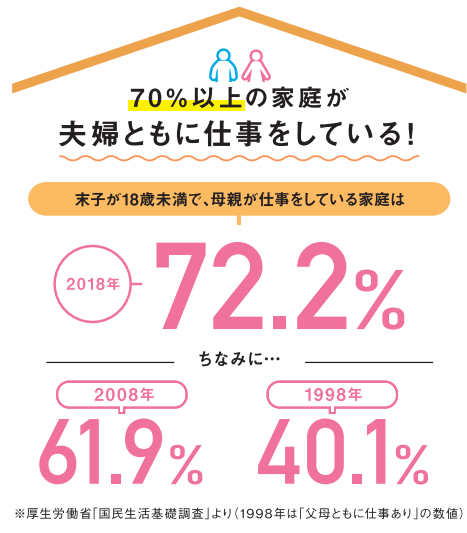
自身が仕事と家事の両立に苦しんだ経験から、家事の効率化に役立つメソッド「知的家事」を考案。テレビや雑誌、ラジオ、講演活動を通して全国に提案している。「名もなき家事」を楽しく減らす法(三笠書房)、「ゼロ家事」(大和書房)など著書多数

今、家事シェアが必要な理由

かつては、女性がすべての家事を引き受ける家庭が一般的だった時代がありました。それが可能だったのは、夫＝仕事・妻＝家事という明確な役割分担があり、それぞれが家事もしくは仕事だけをしていればよかったからです。

共働きの世帯が増えている現代の家族は、昔のような性別による単純な役割分担では立ち行きません。家事、育児、そして仕事、いずれも家庭にとって、等しく重要なミッションです。誰か一人に負荷が偏ってしまうと、家族のバランスが崩れ、円満な家庭運営ができなくなってしまふ恐れもあります。

全員がチームになって、日々の家事や育児をクリアしていく…そんな在り方が、現代の家庭には求められているといえるでしょう。



家族にとっても家事シェアは大切!

「家事を分担する」というと「家族に負担をかけることになるのでは」と感じる人もいるかもしれませんが、でも、家事の本質は家をピカピカに磨き上げることでなく、豪華なおかずを何品も食卓に並べることでなく、「**人がしっかり生きるために必要な最低限のこと**」。誰にとっても必要なスキルであり、同時に生活の中で実践していかなければ身につかないものです。誰かが家事を抱え込むことは、ほかの家族が家事を学ぶ機会を奪うことにもなりかねません。また、家事を通してほかの家族の役に立つことは、誰にとってもうれしいことなはず。**家事をシェアすることは、家族みんなのためでもあるのです。**

チームで家事をこなすための心得

☑ 心得 01

“自分のことは自分で”を心がけるだけで、 家事シェアになる

洗濯や料理など、まとめて行ったほうが効率的な家事もちろんありますが、**家族みんなが自分のことは自分でする仕組み**を作るだけで、家事のシェア率はグッとアップします。

「自分のことは自分でする」仕組みづくりの例

例1 / 乾いた洗濯物は自分でしまう



トップスはハンガーで干し、
そのままクローゼットへ

乾いたらそのままクローゼットにしまうだけなので、忙しい人や子どもでもカンタンに片付けることができます。



家族それぞれのカゴを用意して、
「たたむ」「しまう」は各自で

乾いた洗濯物はそれぞれのカゴへ。カゴは家族の目にとまりやすいところに置いておき、自室に引き上げるときに持って行ってもらうようにします。

例2 / みんなで“ちょこっと”掃除

掃除道具は目につくところに置いておき
汚れに気付いた人がサツときれいに

掃除用具はしまい込まず、汚れに気付いたらみんながすぐに使えるようにしておきましょう。洗面台にクロスなどを置いておき、使ったらその都度サツと拭くのもおすすめです。



☑心得 02 「見えない家事」のシェアを攻略しよう

最近テレビや雑誌などでも話題の「見えない家事」。たとえば「料理」という家事の前後には、食材や調味料の残りを把握し、献立を決め、終わった後は使った調味料や調理器具を片付け、残った食材や料理の処理をし…などの作業がありますよね。このように、「料理」「掃除」「洗濯」といった具体的な名称のある家事の前後には名前のない家事があり、近ごろは「見えない家事」とも呼ばれています。

パートナー間の家事シェアにおいて、それぞれの「シェア率」の認識がすれ違いがち。**その認識のズレの原因のひとつに「見えない家事」のとらえ方の違いがあるとも**いわれているのです。

みんなの
声

\ Voice /

相手が行う家事で、「ココまでやってくれたらうれしいのに」と思うことは？

- ゴミを捨てるだけでなく、ゴミの始末や新しい袋のセットまでしてほしい(32歳女性)
- 買い物をして帰って来たら、荷物をリビングに運んでおしまいではなく、ストックルームに片付けてほしい(37歳女性)
- 食べ終わった食器を流しに持って行った時、うるかしておいてくれると洗う時ラクなんですが…(36歳男性)
- ヨーグルトの空き容器などプラスチックゴミに出す前に洗って、そのまま置いてあることが多い。乾いたらゴミ箱に捨てるどころまでやってほしい(46歳男性)
- 風呂を洗うときに排水口やシャンプー置き場なども一緒にキレイにしてほしい(45歳女性)



攻略法
01

まず、一緒にやってみる

➔ 家事は家族の見えるところでやったほうがいい!

…一緒に作業をすることで、「この家事はここまでやるもの」という認識を共有できます

料理なら ▶▶▶ **ホットプレートで、みんなで一緒に調理する**

料理は野菜炒めやチャーハンなど、いつものメニューでOK

掃除なら ▶▶▶ 「掃除の時間」を決めてみんなで一緒にやる…など



攻略法
02

家事のタスクを“見える化”する

➔ 家族みんなで「やること」を共有しよう

…家事を作業ごとに書き出してリストを作り、家族みんなに目に見える形で共有するのもおすすめ。家事について話すきっかけにもなります。「一から作るのはちょっと…」という人は、2ページのチェックリストをぜひ活用してくださいね。

☑心得 03 「自分でやったほうが早い」と思わない

家庭内で主な家事の担い手になっている人は、つい「教えるよりも自分でやったほうが早い」と思ってしまうかもしれません。でも、**家事は長期的な視点で考えることが必要**。家族もやる気があってもどうしたらいいかわからない、もしくはその作業が必要だと気づいていないだけの場合もあります。**一度理解が得られれば、今後の家事シェアはグッと楽になるはず**。仕上がりがどうしても気になる場合は、自分があまりこだわりのない家事をまかせるのもいい方法です。

☑心得 04 パートナーのやる気UPにつながる 「伝え方」を知ろう

家庭内での家事シェアを進めるにあたり、最も大事なのがコミュニケーション。せっかく家族に意欲があっても、ちょっとした発言で家事へのモチベーションを下げってしまうことにもなりかねません。

ポイントは相手を否定しないこと

◆◆ モチベーションを高める“言い換え”テクニック ◆◆

Technique
01

「そのやり方は違うよ」
「そうじゃない」

言い換え

「惜しい！」
「ここをこうしてくれたら
120点だった！」

…「違う」「できていない」と相手のしたことを否定するのではなく、やってくれたこと自体は肯定しつつ、「こうしてくれたらもっとうれしい」「これができれば満点」と足りない部分を伝えたと◎。

Technique
02

「あなたは どうして○○
してくれないの？」

言い換え

「私は○○してもらえると
うれしい」

…主語を“You(あなた)”から“I(私)”に変えることで、相手を責めたり批判するニュアンスがなくなり、自分の希望を伝えている前向きな発言になります。

Technique
03

「○○をやって」

言い換え

「○○と○○、やるなら
どっちがいい？」

…相手だけを働かせるのではなく、自分も同じだけの作業をするということを伝えつつ、相手に選択を委ねることで「押し付けられた」「やらされた」のではなく、「自分で選んだ」という気持ちになりやすいです。



お互いに感謝の気持ちを伝えることも大切。アンケートでも「家事シェアのコツ」として、「してきて当たり前と思わず、感謝の言葉をかける」(30歳女性)などと答えた人がたくさんいました。家族が円満な“チーム”でいられるよう、感謝は積極的に言葉にして伝えましょう。

わが家の家事シェアは

働き方の違いを受け入れ、 自分のことは自分で



• case •

01

Profile

すがや しゅんご
菅谷 俊吾 さん(36)
飲食店勤務

【勤務時間と休日】
13時～翌1時、月曜休み(店の定休日)

【担当家事】
洗い物、ゴミ捨て、洗濯

かよこ
菅谷 香代子 さん(33)
アパレルショップ店長

【勤務時間と休日】
9時～19時半。
日曜・祝日ほか休み(1カ月に9日)

【担当家事】
料理(主に自分と子ども)、育児、洗濯、
そうじ、買い物、犬の世話

4歳の長女と3人暮らし

家にいる時間が合わないことで モヤッとした経験も

飲食店で働く俊吾さんの終業時間は毎日深夜1時すぎ。香代子さんと長女が眠った後に帰宅し、2人が出かけた後に起床し出勤するという生活サイクルです。お互いに仕事がある日はほとんど顔を合わせることはなく、時間的には完全に「すれ違い」だといいます。はじめのうちは、「生活時間帯が一緒だったら、私がごはんを作ってい

る間にお父さんが子どもをお風呂に入れてくれて…みたいなこともできたのかな、と考えてしまい、モヤモヤしたこともありました」という香代子さん。でも、「お互い違う環境で働いている以上は仕方ない、と開き直すことにしました」。今は、それぞれが家にいる時間に、それぞれができる家事をするという“連携プレイ”的なスタイルに落ち着いています。「自分のペースでできることが多いので、かえって僕たちの性格には合っているのかも」と俊吾さん。

たまの休日は、家事よりも 家族で過ごす時間を大切に

掃除や洗濯以外の家事…衣類や持ち物の管理、仕事のある日の夕食の支度などは、それぞれ「自分のことは自分で」が基本。また、夫婦が同じ日に休めるのは1カ月

に1回程度ということもあり、たまの家族の休日は外食に出かけるなど、家事よりも一緒に過ごすことを優先します。トイレやお風呂は香代子さんが休みの日にまとめて掃除することが多いそうですが、俊吾さんと休みが合う日はできるだけ彼が起きる前に終わらせ、家族の時間をゆっくり取れるようにしているとか。

菅谷さん家の「家事シェア」事情

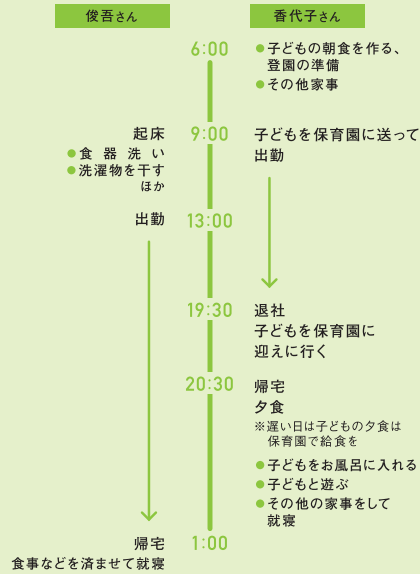


食器は1日分をまとめて洗う

食器は俊吾さんが出勤前にまとめて洗います。「洗い物をしなくていい分、ほかの家事をしたり、娘と過ごす時間が取れるようになりました」(香代子さん)

子どもも、自分のことは自分でできる仕組みを作る

「自分のことは自分でする」ルールは子どもも同様。登園前の準備も、「保育園用の服のボックスを作り、その中から服を自分で選んで着てもらう」「朝食は独力で食べやすいメニューを定番化する」など、子どもも自分のことを自分でする仕組みを作っています

One Day Schedule
ある日のタイムスケジュール

最初は失敗もあったけど…

洗濯は香代子さんが洗濯機を回して出かけ、終わったものを俊吾さんが干すことが多いとか。日によっては、洗濯機を回すところから俊吾さんが担当することもあります



はじめはカシミアのニットを普通の洗濯モードで洗われて、ショックを受けたことも…。そのつど説明していますが、今もたまたま袖が中に入ったままのことがありますね…(笑)

わが家の家事シェアは

苦手な家事は相手にまかせるとうまくいく



• case • 02

Profile

みとべ ひであき

水戸部 秀亮 さん(31)
会社員

【勤務時間と休日】
7時30分～19時30分。土日祝日休み

【担当家事】
料理、掃除機かけ、ゴミ捨て、トイレ掃除

まきの
水戸部 真貴乃さん(30)
会社員

【勤務時間と休日】
7時30分～19時30分。土日祝日休み

【担当家事】
料理(自分4:夫6くらい…)、
食器洗い、洗濯、風呂掃除、猫の世話

夫の転職をきっかけに 家事シェアが進んだ

家事のシェア率はほぼ半分、と口をそろえる水戸部さん夫婦。しかし3年前までは秀亮さんの帰宅時間が遅く、ほとんどの家事を真貴乃さんが担当していたといいます。

しかし3年前、秀亮さんが転職したことで、出勤・退勤時間ともにほぼ同じになりました。そこで真貴乃さんが「同

じ時間に帰ってきているのだから、家事も同じだけしてほしい」と提案。秀亮さんも納得し、そこからはスムーズに現在の“ほぼ半分ずつ”のスタイルが定着したそうです。とはいえ、「それぞれ特に家事をしたいタイプではないので、お互いのできる範囲でやることにしています。外食したり、お弁当を作る気力が湧かない時はクオカードなどを渡してお金で解決したり(笑)」と真貴乃さん。

お互い、相手の苦手なことを やるようにしている

お互いに心がけているのは、相手がやった家事に文句を言わないこと。もちろん時々気になることはあります。でもそれができるのは、お互いに「自分の苦手な家事を相手がやってくれている」から。たとえば真貴乃さんは

掃除機かけが嫌いなため、秀亮さんが担当。「自分が嫌いなので、もし床の髪の毛が気になることがあっても『掃除機かけて』とは言いません」。同じく秀亮さんは食器洗いが苦手なので、真貴乃さんがすることが多いそう。

お互いに苦手な家事を相手にまかせると感謝の気持ちが生まれ、相手のやり方や成果に多少気になることがあっても、目をつぶることができるのです。

水戸部さん家の「家事シェア」事情



掃除機がけは秀亮さんが担当

もともと一人暮らし経験者で家事スキルも身につけていたため、家事シェアもスムーズ



こんな家事の効率化(?)も…

真貴乃さんがロングヘアーだったとき、排水口に髪の毛が詰まりやすいことが気になっていた秀亮さん。真貴乃さんが髪を切ったからは「ショートカットをほめて、髪の毛の長さを維持してもらおうようにしている」とか! ちなみに「自分でも短い方が楽なので、夫がそういうなら…と(笑)」とは真貴乃さん談。



最近加わった新しい家事

最近2人の暮らしに加わった猫のほこりちゃん。世話は真貴乃さんの担当。今は秀亮さんが夕食の支度をし、その間に真貴乃さんがほこりちゃんの世話をする流れが多いとか



コミュニケーションはこまめな連絡で

なんでもないことでもメッセージを送り合い、コミュニケーションを取っている2人。「夕食を作ったら翌日のお弁当は作らなくていい(相手を作る)」ルールなので、弁当を作ってもらった日は弁当箱を開けたタイミングで連絡をして、お互いに感謝を伝えるようにしているそう

わが家の家事シェアは

“できる人がやる”という考え方が大事



・case・ 03

Profile

やまもと きょうた
山本 鉦太 さん(39)
会社員

【勤務時間と休日】
8時～19時。土日祝日休み

【担当家事】洗濯、掃除、
長女の宿題&PTA活動

まきみ
山本 雅美 さん(38)
会社員

【勤務時間と休日】
8時～18時30分。土日祝日休み

【担当家事】料理、買い物、家族行事、
掃除(トイレやお風呂など)、
次女のケア

7歳の長女、2歳の次女と4人暮らし

分担の比率にはこだわらず、 便利な家電なども活用

「家族を運営するためには、性別に関係なく協力し合うのが当たり前」と、家事もほぼ夫婦半々で行っている山本家。「でも今は、私3:夫7くらいかも」という雅美さんに、鉦太さんは「どれだけできるかは時期によっても変わるので、比率にこだわらなくていいと思う。家事は必ず誰

かがやらなくちゃいけないこと。子どものためにも、“できる人がやる”という考え方が大事だと思います」と言います。

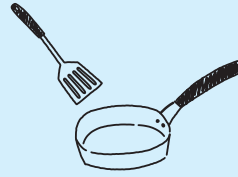
分担はそれぞれの得手不得手に合わせて決まっているそうですが、ロボット掃除機や食器洗い乾燥機、洗濯乾燥機を導入するなど、家事の省力化も図っています。夫婦二人とも帰宅が遅くなるときは、ベビーシッターを頼むことも。

家事・育児の分担を ビジュアル化し、プレゼン

とはいえ、思うようにいかない時期も。雅美さんは長女出産後、以前と同じペースでは働けないことに悩み、変わらず働いている鉦太さんを羨んだこともあったとか。そこで雅美さんは夫婦の家事・育児の時間割合や帰宅時間

をまとめた資料を作り、鉦太さんと話し合いの場を設けることに。「話し合わずにいると、どんどんすれ違ってしまおうと思いました。資料を作ったのは数値&ビジュアル化したほうが、夫に伝わりやすかったからです。二人とも仕事柄、プレゼンテーションの資料を目にする機会が多いので」。それをきっかけに何度も意見をすり合わせ、お互いの意識も変化したそう。

山本さん家の「家事シェア」事情



料理は多めに作って 冷凍&ストック

特に“つくりおき”のためだけの料理はしないという雅美さん。食事は多めに作って冷凍し、解凍すれば食べられるようにストックしています。「でも疲れているとメニューを決めるのもキツイ。そういうときはお惣菜を買います」



性格に合わせた分担を

長女の宿題の指導やチェックは鉦太さんの担当。「夫の方が教えるのがうまいんですよ。私はつい感情的になってしまうので(笑)」と雅美さん。論理的で要領をつかむのが得意な鉦太さんの性格は、洗濯や食器洗いなどにも発揮されているとか



人の手を借りることも必要

～ベビーシッターの活用について～



ベビーシッターの利用は、長女の産休・育休から復帰する際に預けるようになったのがきっかけでした。夫婦共に転勤が多く、親や親戚を頼ることも難しい状況で「人の手を借りることも考えないとパンクしてしまうと思った」と雅美さん。必ず何社か試し、「この人なら大丈夫」と思える人に頼んでいるそうです。「娘たちもシッターさんのことが大好きなんです。全力で遊んでくれるから楽しいみたい」。今は主に、お迎えと夕食(雅美さんが作っておいたものを温める)の世話などを依頼しています。

一時的に子どもを預けられる制度もあります

札幌市には、ボランティアや医療機関・保育園などで一時的に子どもを預かる制度もあります。リフレッシュしたいときや子どもの病気回復期などに利用できます。手続きの方法など、詳しくは「さっぽろ子育て情報サイト」をチェックしてください。右記二次元コードからアクセスできます。

こちらから！



心許せる仲だからこそ避けられない

家事の「イラッ」と対処法

「家事シェアについて、パートナーにイラッとしたことはありますか？」という質問に「ある」と答えた人は70%以上(※)。アンガーマネジメントコンサルタントの岡本真なみさんに、パートナーに“イラッ”としたときの対処法を教えてくださいました。

※有効回答数202(2019年7/26～8/5、シティリビングWebにて調査)

お話を聞いたのは…



Profile
Office エトス代表
アンガーマネジメント
コンサルタント
岡本 真なみさん

— 男性の「あるある」イラッと体験 —

「パートナーに、自分の家事を否定される」

- 自分がパートナーのやり方から外れると怒られるが、その逆は許されないこと(45歳男性)
- 自分がやった作業を無言で手直しされること(男性46歳)…ほか

女性に限らず、家事を多く担っている側がダメ出しをしたくなる本質的な理由には、長く家事をするうちに「～するべき」という自分の中での決まりごと＝価値観が生まれることにあります。この「べき」が破られると人は怒りを感じますが、難しいのは、本人にとっては当たり前のことでも、他人にとってはそうではない、というシーンがままあること。自分は何が不満か、具体的に言葉にして説明しましょう。

こうすればもっとハッピー

「こうしてほしい」理由を具体的に伝える

— 女性の「あるある」イラッと体験 —

「パートナーが家事に対して他人事」

- 毎回「ありがとう」の言葉を求めてくるところがうっとおしい(女性29歳)
- 「～やっといたよ(ドヤッ)」みたいな発言があった時。私はいつもやっていますが?と思う(女性41歳)

男性に限らず、家事を相手に任せがちな側の言動から「やってあげた感」が出ると、「本来は家事は相手の仕事」と思っていることが伝わってしまいます。「手伝う」(＝他人の仕事を助ける)のではなく「シェア・分担」(＝分けて受け持つ)という意識を忘れずに。自分より家事をしていない人を引き合いに出し、“やっってる”感をアピールするのも避けた方が賢明。

こうすればもっとハッピー

「手伝う」のではなく「シェア(分担)」する意識を持とう!

後悔しないための

パートナーへの“怒り”との向き合い方

親しいからこそ、イラッとしやすい？

家庭は家族やパートナーと、リラックスして過ごす場所。でも、心を許しているがゆえにイラッとしやすいのも事実です。距離が近いことで遠慮がない上、親しく身近だからこそ「言わなくても分かるだろう」「相手の考え方や行動を変えることができる」「相手と同じ価値観を持っているはずだ」と思い込み、期待してしまいがちという理由があります。

“ムカッ”“イラッ”としたら「6秒待つ」

イラッとしても、不用意な発言で“売り言葉に買い言葉”になることは避けたいもの。それは陰湿な雰囲気と「あんなこと言わなきゃよかった」という後悔をもたらすだけです。イラッとして相手に何か言いたくなったら、まず6秒待ちましょう。怒りの感情のピークは長くて6秒と言われています。その時間をやり過ごせば、言うべきか言わざるべきか理性的に判断でき、よりよい言動を選択することができます。

「会社なら…」と置き換えてみる

家事とは、家庭生活に欠かせない“仕事”。家事でのイライラは、職場に置き換えてみると、冷静に、客観的に考えられることもあります。

家事の能力・技術力で見ると、カップルの片方は新入社員、片方がベテラン社員という場合もあります。職場では、仕事はスキルと経験を考慮して割り振られるもの。新人に最初からベテラン並みの仕事を求め、できなかつたら文句を言うなんてこと、職場ではありませんよね。でも、家庭では？ た例えば13ページで紹介した「男性が女性にイラッとしたこと」のエピソード。パートナーを「上司」に、家事を「仕事」に置き換えて考えてみると、上司としてはあまり望ましい対応ではないと感じませんか。

もし相手や自分の言動にモヤッとするのがあったら、「会社なら…」と考えてみるといいかもしれません。

epilogue

おわりに

「家事シェア」のコツはさまざまですが、大切なのは家族全員が一丸となり、**「自分のやるべきこと」として家事に向き合うこと**、そして**状況や想いを共有するためのコミュニケーション**ではないでしょうか。家庭の数だけ「家事シェア」はありますが、この2つを忘れなければ、必ずベストなスタイルが見つかるはずです。

「自分らしく働ける毎日を目指して

Smile Sharing Book “ゆる家事”のすすめ」も公開中

<http://www.city.sapporo.jp/shimin/danjo/ssb.html>



札幌市は、女性も男性も、

誰もが希望のライフスタイルを実現できるまちを目指し

さまざまな取り組みを行っています。

http://www.city.sapporo.jp/shimin/danjo/wlb_katsuyaku/index.html



札幌市市民文化局

男女共同参画室男女共同参画課

2019年10月発行

〒060-8611

札幌市中央区北1条西2丁目

☎011-211-2962 FAX.011-218-5164

SAPPORO



01-D04-19-1881
31-1-135