

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

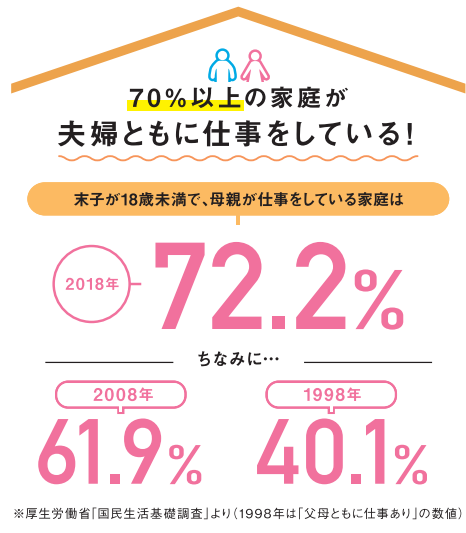
自身が仕事と家事の両立に苦しんだ経験から、家事の効率化に役立つメソッド「知的家事」を考案。テレビや雑誌、ラジオ、講演活動を通して全国に提案している。「名もなき家事」を楽しく減らす法(三笠書房)、「ゼロ家事」(大和書房)など著書多数

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う恐れもあります。

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。家事について話さ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。