



“家事の分担”どうしてる？



家族と暮らす人の「ゆる家事」に欠かせないポイント、それは家族のチームワークです。

とはいえ、なかなか理解が得られない人がいるのも実情。家事分担の実態について聞きました。

夫婦編

夫婦での家事の分担の割合を聞くと「だいたい半分くらいずつ。共稼ぎで収入もほぼ同じくらいなので、問答無用で家事も折半です」(20代女性/夫婦のみ)や「2人ともフルタイムで働いているのでほぼ半々。妻より多く家事をして、飲み会に行くための機嫌をとります(笑)」(30代男性/妻・子ども1人)など、基本的に50:50、

もしくはそれに近い形を目指している家庭が多いよう。その一方で「95%私。平日も休日も一人で頑張っていて大変」(40代女性/夫・子ども3人)、「(夫が家事を)まったくしていない。昔ながらの男女の役割分担の考えを変えられない親が身近にいて口を出してくる」(40代女性/夫・子ども3人)という声も…。

多かったのは「とにかく褒める」「感謝する」という声！

- 最初は夫の協力が得られなくて大変でしたが、やってくれたら褒めるようにすることで、協力してくれるようになりました。(20代女性/夫婦のみ)
- 互いに家事をすることを当たり前と思わず、こまめにお礼を言い合うことが大切。(30代女性/夫婦のみ)

こんなテもある…“ウチの場合”のアドバイス

- 最新の掃除機を買ったら、夫が気に入ってママに掃除をするようになりました。(30代女性/夫・子ども1人)
- 相手に期待しすぎない。イメージ通りにできないのが当たり前と思い、「それはないでしょ」ではなく「そうするのか」と思うクセをつけるとラクになります。(50代女性/夫婦のみ)
- 結婚当初に(分担を)決めておかないと、妻がすべての家事を行うことになると思います。(30代女性/夫・子ども1人)
- 自分がやらずにいれば勝手にやるようになります(笑)。(40代女性/夫・子ども1人)
- 家庭でも「自分以外はすべてお客さま」の精神で(笑)。(40代男性/妻・子ども2人)



子ども編



小さいうちは「親子のコミュニケーションにもなるので、やってみたいという気持ちを大事にしています」(30代女性/夫・子ども4歳)というように、子育ての一環と捉えている人が多いよう。しかし小学校入学以降は立派な戦力に。「小学校高学年くらいから、私が帰宅する前に野菜の

下ごしらえや炊飯などをしてくれます」(40代女性/夫・子ども14歳、12歳)や「家族の一員として、できることをするように教えています」(40代女性/夫・子ども12歳、9歳)ほか「忙しそうな私を見ていたせいか、自然に手伝うようになりました」(40代女性/夫・子ども11歳、10歳、8歳)という声も。

今日の失敗が明日の私を作る！

こっそり教えます。私の失敗エピソード

頑張ってもどこかでつまづいてしまうのが人生。

ここではみんなの「とほほ…」「あのときはつらかった…」という経験談をこっそり聞かせてもらいました。

みんな失敗しながらも、自分らしい暮らしを見つけるべく頑張っているんですね。

子どもを寝かしつけてから夜遅くに家事をしていた。遅くまで起きているとおなかのすくので、つい何か食べてしまい、太ってしまった。(30代女性/夫・子ども1人)



子どもが熱を出し、保育園に迎えに行かなくてはならなくなった。しかしそのとき、夫婦それぞれ仕事で札幌市外に…。それ以来、お互い仕事のスケジュールを確認し、調整するようになった。(30代男性/妻・子ども1人)

忙しさのあまり食事が偏ることが多く、50代になった今、高血圧やコレステロール、中性脂肪などが気になるように…。もう少しバランスを考えるべきだったと反省している。(50代女性/夫婦のみ)

洗いが嫌いのため込むクセがあり、使える食器がなくなったことも。やりたくない→サボるほど量が増えて時間がかかる→ますますイヤになるという悪循環を繰り返していた。(40代女性/夫・子ども3人)



Conclusion

おわりに

働く女性のリアルなライフスタイルや、

みんなの「ゆる家事」テクニックを紹介した「Smile Sharing Book」。

暮らしに役立つアイデアや、自分なりの家事スタイルを築くヒントは見つかりましたか？

でも「この人みたいになろう」「この人は頑張っているのに自分は…」など、

誰かと自分を比べる必要はありません。

置かれている環境も、性格も、家事のペースも人それぞれ。

あなたにはあなたにとっての「正解」があるはずです。

それを探す毎日の途中に、この一冊がみなさんにそっと寄り添い、助けになれば幸いです。

