

# 家事と上手に付き合おう

毎日の食事、疲れを癒やすお風呂、清潔な衣服——こうした快適な暮らしの一場面を支える家事。私たちの生活とは切り離せないからこそ、仕事などの両立で悩むことも少なくありません。この特集では、家事とうまく付き合う工夫をしている方の声を通して、誰もが家庭や職場、地域の活動などで自分らしく活躍するためのヒントをお伝えします。

【詳細】男女共同参画課 ☎211-2962



全国の女性に比べて女性の家事と育児を行う時間が長い傾向にあります

■札幌大都市圏<sup>※</sup>に住む6歳未満の子を持つ夫妻の家事・育児に関わる時間(1日につき)

妻	8時間30分	夫	57分
全国11都市圏中	2番目に長い	全国11都市圏中	2番目に短い
全国平均7時間34分		全国平均1時間23分	

(出典)平成28年度総務省「社会生活基本調査」  
 ※札幌市、小樽市、岩見沢市、江別市、千歳市、恵庭市、北広島市、石狩市、当別町、新篠津村、南幌町、長沼町

こんなデータも

教えてください！  
我が家の家事のこと

.....

家事や育児と向き合いながら活躍している方2人にお話を聞きました。



きよはら あきお  
清原 章生さん  
妻、5歳と3歳の子どもの4人暮らし。  
3年前に1年間の育児休業を取得。  
妻も週に15時間程度働いている。

家事はどのようにしていますか？

もともと、妻が朝早く起きて、家事や育児をしていていました。子どもの機嫌によっては、家事が進まず、ピリピリした空気になるのを感じることもありましたね。私も皿洗いやごみ出しはしていました。子どもたちは妻の言うことの方がよく聞くので、子どもの世話には任せ



やまもと まさみ  
山本 雅美さん  
夫、7歳と3歳の子どもの4人暮らし。夫婦ともにフルタイムで働き、雅美さんは月に1回程度道外出張もこなす。

家事をする上で、大切にしていることはなんですか？

家事は生活していくために欠かせないので、嫌々するのはよくないです。誰かが我慢してまで、完璧にする必要もないと思っています。私も夫もどうしても代わりのきかない仕事があるので、お互いできる範囲で協力して家事や育児をしています。

家事の時間や手間を省く工夫を教えてください。

食事の支度でいうと、疲れてメニューを考える気力さえない日もあるので、冷凍食品に頼ることもありますね。ロボット掃

## 朝の家事で家族と過ごす大切な時間をつくる

きりになっていったんです。ある日、妻から「もっと、できることを考えてやって」と言われたことをきっかけに、私も早く起きて、早めに家事を済ませ、子どもの面倒を見るようになりました。私は朝が弱いので、最初は辛かったですけど、もう慣れましたね。今も、きっちり分担は決めずに、その時の状況を見ながら、家事をしていますよ。

家事をする上での工夫を教えてください。

家事はほぼ、朝出掛ける前に終わらせていて、子どもの習い事の宿題や平仮名の練習なども朝に見ています。子どもと向き合うのは体力を使うので、どちらか一方が面倒を見るにしても、夫婦がそろって時間を作っているんです。交代できるようにして、負担感を分け合うようにしています。そして、私が帰宅して、子どもが寝るまでの約1時間は、一緒に遊んだり、幼稚園の話や聞いたりして家族との楽しい時間を過ごせるようにしています。

除機や食洗機など便利な家電も活用していますよ。やらなければならぬことが少し減るだけでも、それが毎日のこととなるとその差は大きいんです。

共働きの苦労はありませんか？

## 好きな仕事で輝くために、お互いのできる範囲の家事を

子育てが始まると、もっと働きたけれど、早めに仕事を切り上げなくてはいけなかったり、職場に迷惑を掛けるのではと気が使ったりと、夫と比べて私は思うように働けていないと感じた時期もありましたね。必死にやっても、家事も仕事も中途半端に感じて、もやもやとした気持ちでした。そこで、夫婦それぞれの一日にその家事と外出の時間をまとめた資料を作ったんです。相手の考えを知ると、意見が100%一致しなくても、歩み寄ることができました。子どもの教育や仕事のことなど、その都度話し合うようにしていますよ。

次のページでは家事の工夫に取り組みメリットなどを紹介



これらの冊子でも紹介しています



②の冊子には家事シェアに役立つチェックリスト付き



配布場所 区役所、保健センター、市役所13階男女共同参画課  
←左記のコードからも見られます

## 自分に合った家事のアイデアを見つけよう

家族構成や働き方は、家庭の環境によって異なるため、自分に合った家事の方法に気付くことが大切。ここでは、具体的な家事の工夫や家庭でのチームワークを高める方法を紹介しします。

アイデアの一部はこちら！

### 掃除

捨てても良い服やタオルを切った物を、洗面所などに設置。汚れに気付いたときに使ってそのまま捨てる。



### 食器洗い

食器は大きい物から洗う。すすいだ食器は水切りかごに形、大きさをそろえて立てるか、風が通る隙間をあけて置く。



### 料理

残った料理にひと手間加えて作れるレシピを知っておく。

ポトフをカレーに



献立を考える手間や調理時間を短縮

その他

シチューをグラタンに、おでんをうどんに など

### ほかにもいろいろ

**洗濯** シャツ類はハンガーにかけて干し、そのままクローゼットにしまう。洗濯ばさみの跡も残らず、畳む手間も省ける。

**気持ち** 好きな家事から始めて、途中で苦手な家事を抜き、また好きな家事に取り掛かる。

### 家庭でのチームワークを高めるために

- どこに何があるか家族全員が分かるようにすることで、誰かに聞かなくても作業を始められる。
- 相手の家事に対する不満は、前向きな言葉で伝える。受け入れられやすく、やる気も後押しできる。  
例) 流し台に残った生ごみを見て「生ごみまでまとめてもらえると嬉しいな」など

### 自分らしく力を発揮するために

家事の方法に正解はありませんが、頑張りすぎずに、協力し合えば、前向きな気持ちにつながることも。一人一人が無理なく新たな一歩を踏み出せるように、この機会に生活を振り返ったり、家族と話し合ったりしてみませんか。

3/15(日) 無料・申し込み不要 **ゆる家事を考えるきっかけになるイベントを開催！(イオン北海道共催)**

頑張りすぎない家事のアイデアを紹介するほか、チェックリストを使って家事シェアの状況を再確認できます。参加者には家事の負担軽減に役立つ品やお菓子を進呈。ぜひお越しください。

日時 3/15(日) 11時～16時。セミナーは、13時＝料理、13時45分＝洗濯、14時45分＝掃除、15時30分＝見えない家事。各30分

会場 イオンモール札幌苗穂(東区東苗穂2の3)

定員 セミナーは各20人(先着)

札幌市 ゆる家事 検索

教えてくれたのは /

たがゆみずよ  
田川 瑞枝さん  
思考の整理収納塾・代表



片付けや整理整頓、時間整理や思考整理のアドバイスを行う。企業や学校での講演・出張授業を行っている。

## 家事の工夫でゆとりを生み出そう

ポイントを押さえて、気張らずに、家庭内で協力しながら家事に取り組む「ゆる家事」。その効果や実践するときの心掛けを聞きました。

### 1 出来栄を求めるよりも笑顔で過ごせる工夫を

ゆる家事は、手抜きや怠けとは違って、自由な発想で手順を省いたり、家事に求める理想を現状に近づけたりすることです。これまで家事を完璧にこなすために使っていた時間やエネルギーを他のことに向けられますよ。

### 2 家族にとっても家事の分担(家事シェア)は大切

家事を抱え込むと、他の家族が家事を学ぶ機会を失うことにもなります。家事は生活する上で誰にとっても必要なこと。小さな子どもでも、遊び感覚で手伝いをするうちに、家事に進んで関わられるようになりますよ。

### 3 まずは我が家での家事の段取りを共有することから

家族に家事を任せるとき、自分のやり方と比べて中途半端だとストレスを感じてしまうもの。これは、どの作業までを家事に含めるかという認識のずれが主な原因です。料理や洗濯には、前後の準備や片付けなど「見えない家事」があることをみんなが意識すると、家事シェアが進むと思いますよ。

### 洗濯の前後にある「見えない家事」の例

- ・脱ぎっぱなしの服を集める
- ・裏返った服を元に戻す
- ・服を畳んで収納場所にしまう
- ・洗濯機のフィルターを掃除する など

## 家庭での男性の活躍

札幌市は全国的に見ても、長時間労働の男性が多くなっています。市の調査<sup>※</sup>では、帰宅時間が遅くて時間がないことを、家事の制約に感じている男性は55.6%にも。そこで、仕事と生活の両立で大切なことを聞きました。

※平成30年度インターネットアンケート調査

教えてくれたのは /

ふじむら きみひと  
藤村 俊仁さん  
ワーク・ライフバランス  
コンサルタント



仕事と生活を両立できる働きがいのある職場づくりを支援。男性の育児休業取得に関する講演などを行っている。

### お互いに気持ちよく過ごせる家事分担のバランスを探そう

男女問わず家事ができるように、働き方を社会全体で変えていくことが必要ですが、現状は家にいる時間に差がある家庭が少なくありません。この場合、お互いに話をし、納得できる分担の比率を決めることが重要です。

### 生活する上で必要な家事がどれだけの時間かを知る

たとえ家事の時間が取れなくても、必要な家事の全体像を知ることが大事。多くの家事を相手が担っている事実を理解すると、現状が当たり前ではないことに気付き、感謝する気持ちが湧いてきますよ。