

家事を研究する三木智有さんに、夫婦で家事をシェアする方法を聞く2回目は、具体的なシェアの進め方について。家庭の実情に応じて、2種類のやり方があるという。



### 夫婦でシェア ①

#### やり方2種類

「家事シェアの視点で見ると、家庭は大きく二つのタイプに分かれる」と三木さん。一つは、夫婦のどちらかが家事の主な担い手となる「シュフ型」。シュフ(主夫もしくは主婦)がリーダーとなって、他の家族に家事の手伝い方を指示する。他の家族が、家事をする時間がなかったり、家事が苦手だったりする場合は、この方法がうまくいきやすい。もう一つは、掃除は夫、料理は妻など家事の担当を分ける「分担型」。夫婦それぞれにある程度の家事スキルと、家事をする意思と時間があるケースに向いて

#### 家事シェアの方法

##### シュフ型

「いつやるか」を決めておき、「何をやるか」はその時々指示する



「この二つのタイプでは、シェアの仕方が全く違う。まずは自分の家庭がどちらなのか見極めて」

#### 相手の事情把握

シュフ型の家庭で夫婦ともにストレスを感じやすいのは、指示を出すタイミングについて。例えば、シュフが、休日にテレビを見てくつろいでいる相手に「掃除をして」と頼んだらどうなるか。相手が「いきなり言われても……」とムツとし、シュフはそんな態度を見て「面倒だから自分でやってしまおう」と一人で家事を抱え込んでしまうかもしれない。

こうならないために、シュフは、相手が「いつ」家事ができるのかを把握し、休まずに打つ必要がある。休

#### 口出ししない

日の朝食後に余裕がありそうなら、「朝ご飯を食べ終わったら、お風呂の掃除をしてね」というように指示をする。事前に頼まれていけば、ストレスを感じにくい。「朝に余裕があるのなら、その時間にすべきゴミ出しを頼む。相手の生活リズムに合わせ、やってほしい家事を頼むのがポイントです」

分担型の場合、それぞれが「何」を担当するのかを決めたら、それを「いつ」やるかについて、互いに口出してはいけない。例えば、夫が食器洗い担当で、台所に汚れた食器がたまっているのを妻が「まだやっていないの」とかめたら、けんかになりかねない。担当者には責任とともに、主

##### 分担型

「何をやるか」を決めたら、「いつやるか」は相手に任せる



## 家庭のタイプ見極める

\*「家事」は木曜に掲載します。

体性を持たせてください」任せているのに、なかなかやらないという不満を感じたら、「寝るまでには洗った物を終えた方がいいね」などと、期限をやりわりと伝える。家事の進め方も、できるだけ担当者に任せる。部屋の隅が掃除できていないなど、結果に不満を感じるようなら、ダメ出しをするのではなく、「隅まで掃除すると気持ちいいよ」と提案することにこだわる。「口出しされると、やる気がなくなってしまう。相手のやり方を非効率に感じても、グツとこらえて成長を待ちましょう」

### こどもの詩

(岐阜県川辺町・川辺中3年)

夜空  
加藤 小乃羽  
塾から帰ってきて  
必ず玄関の前で立ち止まる  
昨日は雨が降ったのに  
雲の間から月が見えた  
勉強ばかりでつかれるけど  
毎日夜空を見上げては  
光を探す

◇  
3年生には悩ましい時期。夜空を見上げてひと息ついてください。(平田俊子)

◆幼児の印象的な一言、お寄せください 保育施設や幼稚園から、子どもの印象的な発言を募集します。保育士らと子ども、あるいは子ども同士のやりとりをお寄せください。「こどもの詩」の特別編です。例えば、保育士「おたまじゃくしは、大きくなると何になるの?」/ 女児「おねえさん!」など。子どもは匿名可。性別と、年齢か年少、年中、年長といったクラス、保育施設、幼稚園の名称、連絡先(住所、電話番号、メールアドレス)、担当者のお名前を明記。状況の説明も簡単に添えてください。送り先は、〒100・8055読売新聞東京本社生活部「こどもの詩 せんせいから」係。メール(kurashi@yomiuri.com)でも受け付けます。月1回、作品をまとめて紹介する予定です。