

話し合ってチーム感を

夫婦で協力して家事に取り組む方法を、家事シェアを研究する三木智有さんに聞くシリーズ。最終回は、家事シェアを続けるためのポイントを教えてもらう。



夫婦でシェア

下

夫婦の家事分担の割合(回答の多い順)

夫の認識		妻の認識	
①夫 3:7 妻 (27%)	②夫 2:8 妻 (23%)	①夫 1:9 妻 (37%)	②夫 2:8 妻 (22%)
③夫 1:9 妻 (19%)		③夫 0:10 妻 (18%)	

※「大和ハウス工業」の調査から



負担感それぞれ

家事負担に対する感覚は人それぞれ。一緒に暮らす夫婦でも違いがあり、負担感のズレが不満につながりやすい。

大和ハウス工業が2017年、20〜40代の共働き夫婦に家事負担の割合を聞いた調査で、妻の回答は「夫1割、妻9割」が最多。夫は「夫3割、妻7割」が最も多かった。妻が「私がほとんどやっている」と感じる一方、夫は「自分は少しはやっている」と思っている

る傾向が読み取れた。

不満があるのなら、「夫婦なら分かってくれるはず」と相手が察してくれるのを待つのではなく、きちんと話し合った方がいい。「仕事でもスポーツでも、チームで共通のゴールを目指すには、メンバーが目標や考え方をすり合わせる必要がある。同じように、夫婦もチームとして家事に取り組む感覚が必要だ」

「一人で家事をしている時は不満を感じなくても、夫婦が一緒にいる時に自分だけが家事をし、相手がゴロゴロしていたらイライラが募るだろう。家事負担をめぐる夫婦げんかは、同時に家事をすることで避けられるという。

同時並行ルール

チームとして取り組むた

めに勧めたいのが「パラレル家事」。妻が食器洗いをする間、夫が風呂掃除をするというように、夫婦が同時並行で家事をする方法だ。
1人で家事をしている時は不満を感じなくても、夫婦が一緒にいる時に自分だけが家事をし、相手がゴロゴロしていたらイライラが募るだろう。家事負担をめぐる夫婦げんかは、同時に家事をすることで避けられるという。
掃除していない方が洗濯をするなど、あらかじめルールを決めておくと動きや

くらし「家庭

すい。「夫婦で協力して効率的に家事を進めることができるので、チーム感も高まります」

褒めるより感謝

相手が家事をしたがらない場合、褒めてやる気にさせる方法もある。だが、三木さんは「一時しのぎにしかならないので、あまり勧められない」と話す。
家事はずっと続けなければならぬものだ。だが、忙しい時など、少々手を抜かざるを得ない場面もあるだろう。例えば、相手が冷凍食品を使ってサッと食事を用意してくれた時は、褒めるどころを見つけておくとしても、なかなか見つける

のが難しい。
「褒めるよりも、喜んだり、感謝したりしてくださいます」と三木さん。料理を作ってもらったら、「おなかですいてたんだ」「食べたかった」などと素直に喜ぶ。忙しくて凝った料理はできなかった時でも、作ってくれたことへの感謝を伝えることはできる。もちろん、一生懸命作ってくれたものなら、味付けや焼き加減を褒めればよい。

「家族から感謝され、自分が必要とされていると感じられれば、頑張る家事をしようという意識になるはず」

※「家事」は4月から毎月第4金曜に掲載します。

こどもの詩

わたしのすきなたべものは
ライオンにはいつているえび
かたちはトンネルにいていて
なかみはちよっとしよっぽく
うみからきたかんじがするよ

柳原 莉咲

(横浜市・新吉田小1年)

トンネルに似ているという発見がいいですね。最後の1行も。発見が詩をいきいきとさせますね。

(平田俊子)

「パンツにこだわり」男性3人に1人

ねたところ、1635人(35%)が「ある」と答えた。

全国の県民性に関する著書があるナンバーワン戦略