



夫婦でシェア

上

次から次へとやるべきことが出てくる家事。夫婦で協力できれば、家族で楽しく過ごす時間が増えるかもしれない。家事のコンサルティングを行う三木智有さんに、家事をシェアする方法を3回にわたり教えてもらう。初回は、夫婦の話し合いから。

「なぜ、私だけが家事に追われているんだろう」とストレスを感じている人も多いだろう。我慢を続けて家族に不満をぶつける前に、きちんと夫婦で話し合った方がいい。

「キャリア観」話し合った

では、何から話し合えばいいのか。三木さんは「家事の話をする前に、夫婦それぞれがどんな働き方をしたいのかといったキャリア観について話し合ってください」と助言する。

例えば、妻が仕事で忙しく家事に負担を感じているケース。妻が「頑張りたい」と思っているのに、夫が妻に「そんなに頑張らなくていい」と思っていたら、いきなり家事の話をしてもうまくいかない。

「夫をコントロール」禁物



食事の後に放置された食器も家事の負担になる

妻はまず、どんなキャリア像を描いているのか、夫に理解してもらう必要がある。同様に、夫が仕事で多忙な場合も、夫は自分が置かれた状況を妻に話し、理解してもらわなければならない。
「大変でも私がやらなくて」と一人で抱え込んでしまったり、「楽をしたいと思うのは、わがまま？」と罪悪感を持ったりするのは間違いだ。三木さんは「夫婦で家事をシェアしたり、家事代行サービスを使ったりして楽になることは、心のゆとりとなって、家族の笑顔や幸せにつながる」と話す。

「必要な存在」と伝える

「どうすれば夫に家事をやらせることができるのか」と、三木さんもよく質問されるといふ。だが、気を付けたいの

- 玄関の靴を脱ぎ散らかさない
- 洗濯物は裏表を直してからカゴに入れる
- 靴下やジャケットをソファや椅子に投げ出さない
- 飲み終わったペットボトルはゴミ箱に捨てる
- 食べ終わった食器は流しに持って行く
- トイレ、玄関などの電気をつけっぱなしにしない
- トイレトーパーは使い終わったら交換する
- 洗剤などが空になったら交換する
- 使い終わった文具は元の場所に戻す
- 雑誌や本をテーブルに置きっぱなしにしない

「ゼロ家事」チェックリスト

(三木さんの話から作成)

は、夫をコントロールしようと思わないことだ。「その思惑は夫に伝わりません」と三木さん。やらされた感じが強いと、嫌々やること

子どもの詩

なんで？

長谷川 蒼生

パパはなんで、ねてるとき「がー、がー」いうの？
おうちのなかに
おおかみがいるの

(神奈川県相模原市・
たけのこ(こども園3歳)

◇
オオカミが隠れているかもしれないかもね。寝ているパパのお口をのぞいてみてください。(平田俊子)

になり、いずれやらなくなる。繰り返すと、妻は「夫にやらせてもしょうがない」と思うようになり、夫も「俺がやらないうちが楽でしょ」と逃げたまま悪循環に陥る。

「ゼロ家事」をなくす

では、どう働きかければいいのか。三木さんは「『あなたが我が家に必要なんです』というメッセージを伝えてください」と勧める。家事をやってもらうことで家族が助かると繰り返し訴え、家族にと



みき・ともあり 家事シェア研究家。インテリアコーディネーターの仕事を経て、2011年にNPO法人「ただいま！」を設立。10年後も「ただいま！」と帰りたくなる家庭があふれる社会の実現を目指し、共働き家庭などの家事シェアのコンサルティングを行う。

ゼロ家事がなくなるだけでなく、負担感が減るだろう。家族みんなが「チェックすると、意外な気づきもある」。「話し合う際には、絶対に相手を責めないこと。お互いへの気遣いと優しさが大切です」

*「家事」は大躍に掲載します。