

ウィザス

「ウィザス」はウィズアス = with us "共に生きる—男女共生社会" の理念を表しています。

特集 未来のために 今 見直す家事・育児分担

寄稿 夫婦がご機嫌であるための家事シェア

マジックパパ代表

わだ のりあき
和田 憲明 さん

— 親世代からの影響 —

子どもが誕生してから10歳になるまで専業主夫をしていました。でも、結婚当初はそんな発想は全くなく、家事も育児も当然妻がするものだと思っていました。2004年当時、まだ「イクメン」という言葉もなく、男性の育休が話題に上ることなかった時代です。

私も多くの同世代と同じように、企業勤めの父親と専業主婦の母親の家庭で育ちました。父親が外で働き母親が家事育児をすることに何の疑いも持っていませんでした。2022年現在、乳幼児を育てていらっしゃる子育て世帯の多くもまだ、性別役割分業の強い家庭で育った方が多く、夫婦での家事育児の分担が必要なことが頭ではわかっていても実感はしにくいのです。

— 夫婦をとりまく世間のギャップ —

これは夫側だけの問題ではありません。イクメンブームが始まった2010年から12年間、各地で子育て講座や夫婦講座を実施しています。そこで聞くのは夫側の家事育児への意識の薄さと共に妻側の罪悪感でした。母親なのに育児や家事を夫にやってもらっているのだろうか？という心理的なブレーキです。

家事育児に積極的な夫は世間から褒められ認められます。しかし妻がいくら家事育児に一生懸命取り組んでも評価されることはありません。男女の家事育児への捉え方は社会からの圧力という潜在的なギャップがあるのです。

家事育児は2人でやったほうが良いという確信を夫婦の両方が持つことが必要です。妻だけが育児をしている家庭よりも、父親も積極的に育児に関わっている家庭の子どもの方が社会性を発達させやすいという調査結果もあります。その理由は夫婦それぞれ子どもへの関わり方も家事のやりかたも違うから、子どもの生活見本の選択肢が増えるのです。家事シェアも子育て手段の一つです。

— 得意役割分担と主担副担制 —

実際の家事の分担の仕方をまずは性別役割分担から得意役割分

担にはいかがでしょうか。人間には得意不得意があります。まず自分が好きで得意な家事を主担当するのです。大切なのは「主」担当であること。仮に掃除を夫の主担当としたら、妻は掃除の副担当です。

主担当ができないときは副担当がフォローする。そして副担当は基本的にその家事のやり方を主担当のやり方に合わせましょう。夫婦でやり方が違うことは衝突の原因になります。この2つを決めておけば、家事のやり方で衝突することも少なくなるでしょう。

— サンドイッチ話法 —

得意役割分担と主担副担制度で家事を運用したとしても、パートナーのやり方に対して意見を言いたくなることはあります。そんな時の具体的なコミュニケーション方法が「サンドイッチ話法」です。洗濯物はしわを伸ばして干して欲しいとか、洗い物は食器棚まで戻して欲しいとか、掃除機は椅子やテーブルをずらしてその下までかけて欲しいとか。そういう時にサンドイッチ話法を意識しましょう。意見をお礼の言葉ではさむのです。「掃除機かけてくれてありがとう。椅子もずらしてその下までかけてくれたらもつとよかったけど。でも助かった。ありがとう。」つまり、意見を「ありがとう」や「助かった」の感謝の言葉で挟みます。意見の前に感謝を伝えるのは多くの方がされているかもしれませんが、それに加えて最後にもう一度感謝を伝える。言われた側もはるかに気持ちよく意見を受け取れるでしょう。

— 大切なのはご機嫌な家庭であること —

家事シェアで分担の内容より重要なことは納得です。お伝えした3つのコツを活用して、夫婦お互いが納得できる我が家だけの家事シェア体制をつくってみられてはいかがでしょうか。家族がご機嫌でいられることが一番大切なのです。

Profile

テレビ報道カメラマンから娘の誕生をきっかけに主夫になり、保育士資格を取得。NPO法人ファーザーリング・ジャパン関西理事長、くじら保育園園長を経て「マジックパパ」を起業。マジックのコミュニケーション術を活かした子育て講座や親子イベントを多数開催。



特集 未来のために今見直す家事・育児分担



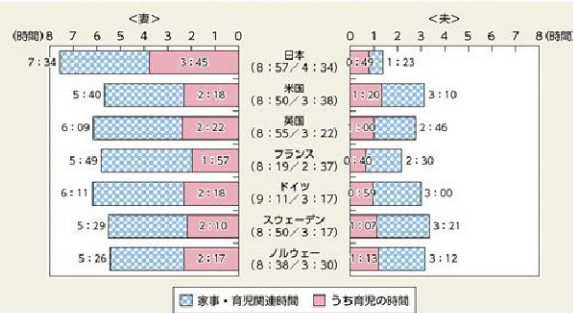
共働きが大半を占める現在においても、日本では女性に家事・育児の負担が偏りがちです。更にコロナ禍により、今まで以上に女性の負担は増大したと言われています。なかなか進まない男女間の家事・育児分担の現状や原因、その解消方法について考えてみました。



疑問 その1 家事・育児に関わる男女の格差は？

日本では、男性の家事・育児に関わる時間が諸外国に比べて少ないという調査結果が出ています（下グラフ参照）。同時に女性の家事・育児関連時間は諸外国より多く、ここ数年のコロナ禍でさらに増大したと言われています。

1-3-10図 6歳未満の子供を持つ夫婦の家事・育児関連時間（1日当たり、国際比較）



(出典) 内閣府 男女共同参画局「男女共同参画白書 平成30年版」

コロナ禍以前は子どもを保育園や学校に通わせている間に、家事や仕事の時間を確保できていましたが、休校・休園などにより子どもが家にいることで、昼食の用意や家庭での学習サポートなど、いつも以上に子どもに関わる時間が増えたためです。

また、日本の男性の労働時間は諸外国に比べて極端に長いという調査結果がありますが、男性がなかなか積極的に家事・育児に関わることができないのは、単に労働時間が長いために家事・育児を担う時間が確保できないという理由だけなのでしょうか。

豊岡市が行った調査では、子育て世代の女性（高校生までの子どもを持ち、働いている人）の家事・育児時間は男性の3倍に上っており、その実態について女性の約半数が「もっと夫が担うべき」と回答しているにもかかわらず、男性の8割が「現状のままでよい」と回答していることから、男女の認識の格差があることがわかりました。（豊岡市「暮らしの中の性別役割分担の実態と意識調査」(2021年7～8月実施)」より）

この結果から浮かび上がってくるのは、男性の長時間勤務の解消に加え、その意識にも変化が必要なのではないかということです。

疑問 その2 家事・育児負担が女性に偏ってしまうのは？

負担が女性に偏る原因のひとつに、「家事は女性がするもの」という意識や思い込みが大きく影響しています。昨今では、男女ともに家事・育児をするという意識が浸透してきましたが、それでもまだまだ「家事・育児を担うのは女性」という無意識の思い込み（アンコンシャスバイアス）も根強く残っています。また、トイレトペーパーの補充・交換、子どもの持ち物チェックといった「名もなき家事」の大部分を女性が担っている場合が多く、家事分担の夫婦均等への道のりはまだ遠いようです。

さらに、女性のマミーギルト（母親が子どもや家族に抱く罪悪感）も解消したい問題です。多くの働く母親が「仕事で子どもを犠牲にしている」「お弁当を手作りできない」など、専業主婦の母親と同じように育児に時間をかけられないことに罪悪感を抱いています。一方で専業主婦も、雑誌やSNSなどで家事や育児を笑顔でこなす女性を目にすると、同じようにできないことにプレッシャーを感じることもあるでしょう。もっと肩の力を抜いて、できることをすればいい、という許容の風潮を一人一人が意識して作っていく必要があります。

家事も育児も「しなければならない」労働かもしれませんが、振り返ってみると、苦勞した育児も面倒な食事作りも、パートナーや家族と共に過ごした宝物のような時間でもあります。義務感から自分を解放することで、日々の営みを慈しめる余裕が生まれるといいですね。



(出典) 内閣府 男女共同参画局ホームページ

解決方法 家事・育児分担を見直すには？ ～話し合いツールを活用しよう～



「夫婦が本音で話せる魔法のシート ○○家作戦会議」掲載ページ
内閣府男女共同参画局のホームページに入ります

毎日の暮らしに追われていると、いつまでこの大変さが続くのだろうと思うことがあります。目の前の言うことを聞かない子どもに腹を立てたり、パートナーの理解のなさに絶望したりすることもあるかもしれません。

そんな状況を改善したいとき、家事・育児の分担を進めるためのツール、例えば内閣府が提供している「夫婦が本音で話せる魔法のシート○○家作戦会議」を利用してみませんか。

やり方はとても簡単で、ホームページから印刷したシートにPART. 1から4までのステップに沿って、パートナーと話し合いながら書き込んでいだけます。①お互いの気持ちを伝えあい、②忙しい毎日の暮らしを再確認し、③2人の理想の暮らしのために具体的な協力体制を考えます。

そして大事なのが、④今の自分たちだけでなく、3年後、そしてもっと先の家族の姿を想像していただくことです。

シートには、2人が同時に別の家事をこなす「パラレル家事」、余分な家事の断捨離、自分と子どもだけで遊びに行く（外に子どもを連れ出す）などなど、新たなアイデアも提案されています。

それらによってできた時間を、子育て後も含めた、自分自身の人生の充実や成長のために充てることの重要性に気づくことができれば、嫌なことを押し付けあう会議ではなくなるはずです。

子どもが大人になったとき、親も成長しているよう、人生の先を考えて、「今」、家事・育児分担を見直してみませんか。

「簡単料理にチャレンジ! パパ向け料理講座」

参加者インタビュー

令和4年5月21日(土)にパパのスキルアップを目的に、料理講座を開催しました!当日は未就学児の子どもをもつパパ8人が参加しました。



平日帰宅するのが遅いので、家事・育児はどうしても妻任せになってしまっていますが、今回料理講座に参加して楽しかったので、これからチャレンジしていきたいと思いました。

江本さま (3歳、2歳のお子さんのパパ)

- ◆◆ 献立 ◆◆
- ごはん
- お味噌汁
- 鶏肉のトマト煮
- ポテトサラダ



完成後

普段は休日に料理をしていますが、レパートリーを増やしたいと思い参加しました。楽しく簡単料理を作ることができたので、子どもと一緒につくってみたいと思いました。

井上さま (4歳、1歳のお子さんのパパ)

情報コーナー 新着図書

男女共同参画センター1階の「情報コーナー」に新しく追加された書籍の一部をご紹介します

- ★ みんなの「わがまま」入門 (左右社)
【著】 富永 京子
- ★ ぜんぶ運命だったんかい
おじさん社会と女子の一生 (亜紀書房)
【著】 笛美
- ★ フェミニズムに出会って
長生きしたくなった (幻冬舎)
【著】 アルテイシア
- ★ 生理 CAMP
みんなで聞く・知る・語る (集英社)
【監督】 工藤里紗 【漫画】 上田惣子
- ★ 老後の資金がありません (中央公論新社)
【著】 垣谷 美雨
- ★ パパになったぼくへ (東京書店)
【作】 *すまいるママ*

貸出しも2週間で2冊行っています！
ぜひご利用ください 😊

お知らせ 男女共同参画センター事業

✿ 子どもと一緒にパパ同士でお話しませんか？ ✿

8月27日・10月22日(土曜日)

午前10時～11時30分 対象：パパと0～2歳のお子さん



★ 昨年度の実施風景 ★



芦屋市男女共同参画センターの講座ページに入ります

子どもを遊ばせながら、
パパ同士でお話しませんか？
子育てに関することや
パパ同士でしか話せない悩みなど
なんでもOKです。
入退場自由です！
気軽にお立ち寄り
ください。



詳細は芦屋市広報もしくはホームページ等をご確認ください ★

編集後記

4月から大学で聴講生として女性学を学んでいます。今までの人生経験によって理解が深まることも多く、社会人になっても学び続けることの大切さを実感しています。社会人がもっと気軽に学べるよう、今以上に大学や大学院の門戸を開き、環境を整えていって欲しいと思います。(村上)

秘密厳守

女性相談

面接相談

無料相談・予約専用電話 0797-38-2022【要予約】

心の悩み相談
(1人50分)

第1・第3火曜日
第2・第4金曜日

いずれも
午後1時～午後4時

家事相談
(1人50分)

原則、毎月
第3金曜日

いずれも
午前11時～午後4時

法律相談
(1人30分)

偶数月：第1水曜日
奇数月：第2土曜日

いずれも
午後2時～4時

女性活躍相談
(1人50分)

月曜日
午前9:00～午後3:30
火・水・金曜日
午前9:00～午後5:30

※上記以外は要相談

★ 一時保育あり・無料(事前予約必要) ★ 場合によって日時の変更があります。ホームページやお電話でご確認ください。

ウィザス

No. 108

令和4年7月発行(夏号)

企画・執筆

市民編集ボランティア

編集・発行

芦屋市男女共同参画センター ウィザスあしや

芦屋市男女共同参画センターHP

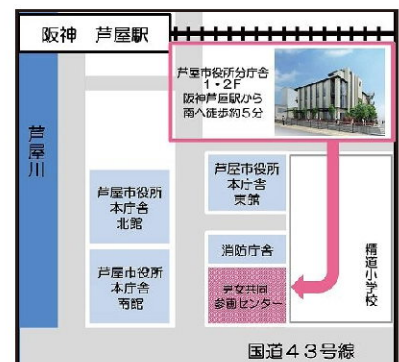
〒659-0064 芦屋市精道町8番20号(市役所分庁舎1・2階)

TEL: 0797-38-2023 / FAX: 0797-38-2175

Eメール: josei-ce@city.ashiya.lg.jp

■開館: 月曜日～土曜日・午前9時～午後5時30分

■休館: 日曜日・祝日・年末年始(12月28日～1月4日)



配偶者やパートナーからの暴力に悩んでいるかたへ ひとりで悩まず、お電話ください。【秘密厳守】

芦屋市DV相談室 TEL: 0797-38-9100 月～金(祝日、年末年始を除く) 9:00～17:30 (12:00～12:45を除く)