



新見市男女共同参画情報紙

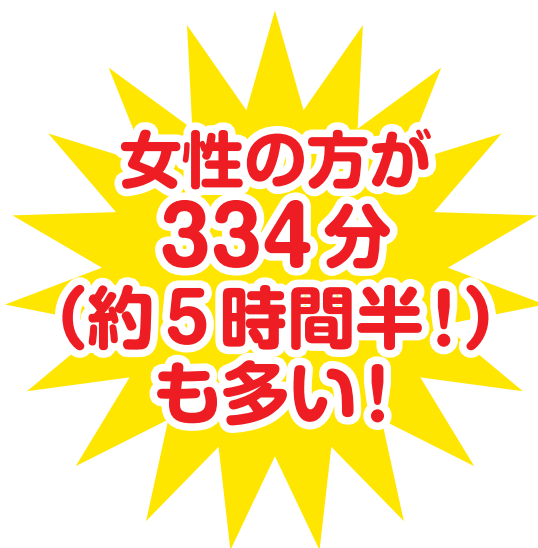
りぼん

vol.36
2023.8



分担は

感謝 と 自立 と 思いやり



これ、何の時間だと思いませんか？

「一週間で家事に関連することに費やす時間」なんです。(総務省「社会生活基本調査(2021年)」)
4倍も差がついているなんて、驚きですね。

一方で、若い世代ほど「配偶者と半分ずつ家事や育児を分担したい」という人も多く、
20代・30代男性の7割以上が妻と半分ずつの分担を希望しています。(内閣府「令和4年度男女共同白書」)

ではなぜ、「分担したい」という気持ちがあるのに、
実際の家事時間には差がついているのでしょうか。今回のりぼんでは、「家族での家事分担」に焦点をあてていきます。家事分担のどこに不満を抱えていて、どうしてほしいのか。それらをひもときながら、解決のヒントを探していきたいと思います。



掃除、洗濯、食事作り、ゴミ出し等、家事もたくさんありますよね。皆さんの家庭では、誰がどのように家事をしていますか？うまく分担できている家庭もあれば、もう少し上手く分担したいなという家庭もあるかと思えます。

家庭によって家事分担に持つ不満は様々ですが、大きく分けると次のようになるのではないのでしょうか。

家事を分担してほしい側の気持ち

- 言わないとやってくれない
- 希望通りにできていない(質やタイミング、優先順位など)
- やってもらって当然だと思ってる

家事をあまりしない側の気持ち

- 何をすればよいかわからない
- やったことに対して細かく指摘(ダメ出し)される
- 仕事が忙しく、疲れている

そこで、りぼん編集委員から「りぼん流家事分担のすすめ」を提案します。家庭の事情にあわせて、参考してみてください。

りぼん流 家事分担のすすめ

- その1 「自己完結」を目指そう
- その2 それぞれの得意分野やこだわりのある分野の家事を担当しよう
- その3 完璧を目指さず、相手にダメ出しをしないようにしましょう
- その4 すぐにしなくても良い家事はできるときにやりましょう、やらなくても良い家事はやらないことにしましょう
- その5 感謝を忘れずに、お礼の言葉を言いましょ

その1 「自己完結」を目指そう
「自己完結」とは、相手の手を借りず家事を最後までやりきることを。

なるべく洗いや出さないように調理して、使った鍋やフライパンを洗うことも「料理」のうちですよ。



その2 それぞれの得意分野やこだわりのある分野の家事を担当しよう

その3 完璧を目指さず、相手にダメ出しをしないようにしましょう
できることなら、それぞれの得意分野やこだわりのある分野の家事を担当しましょう。その方が、ストレスなく家事を行えます。また、家事の質ややり方などについて、相手に不満を言ったりしないようにしましょう。



「ゴミ出し」は、これ↓だけじゃなくて



各部屋のゴミ箱のゴミをまとめる



びんやペットボトルを洗って乾かす



ゴミ袋に名前を書いてゴミ箱にセット



分別する



段ボールなどを縛る

これ、ぜんぶまとめて「ゴミ出し」です

「名前の無い家事」は、ほかにもたくさん!

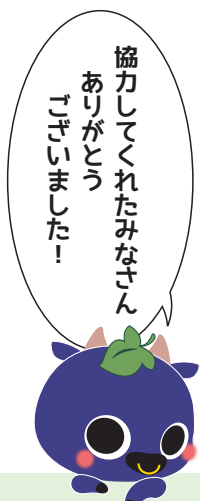
その4 すぐにしなくても良い家事はできるときにやりましょう、やらなくても良い家事はやらなくてもいいでしょう

大切な家族に、手作りで栄養があっても違ったメニューを食べさせてあげたい。家事をするとき、「家族のために」と思って頑張っている方も多いのではないのでしょうか。

けれど、限りある時間の中で、全ての家事を完璧にやることは難しいことです。家族が喜ぶメニューなら週一回のヘビーローテーションでも。掃除機は毎日じゃなくても、「できるとき」。「こうあるべき」にとらわれずに、家族みんなが笑顔で過ごせるようにしたいですね。

その5 感謝を忘れずに、お礼の言葉を言いましょう

家事をやってもらって当然だと思ってしまうませんか？ また、「ありがとう」「おいしく」と口に出していますか？ 家族であっても、感謝の気持ちを忘れず、きちんと言葉に出して伝えましょう。



りぼん編集委員が、普段よく家事をしている方に聞いてみました！

■家事において「家族にむかつくこと」は何ですか？

やりかたの違い

「こだわりを強要する（調味料の置き場所、洗濯物の干し方など）」
「家事のやり方に口を出す」

やらない

「食卓に料理を並べているのに、座ったまま『水！』」
「家事で忙しくしているのに他の家族はスマホやテレビ」
「家事分担しても忘れていると結局私がやることになる」

中途半端

「洗濯物を取込むけど片付けがない」
「皿を洗ってくれるのはありがたいが汚れが全然とれてないので結局自分が洗い直す」

〇〇しっぱなし

「服をあちこちに脱ぎ散らかす」
「牛乳、トイレットペーパーなど、少なくなってきたのに伝えてくれないし補充しない」

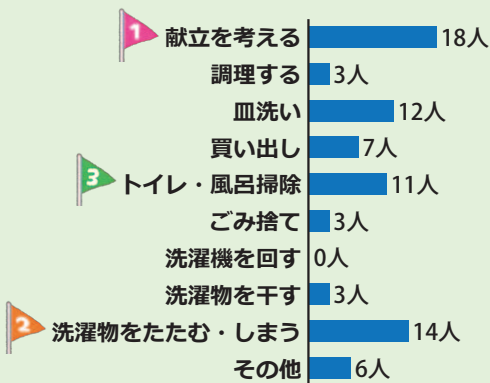
してもらってあたりまえ

「頑張つて料理しても『おいしく』の一言がない」
「疲れた」と言いつても何もしない。私も疲れている」

「夫や自分、世間にも『家事は女性』の意識があり、男性が家事を『手伝つ』という表現が多用され主体性をもって家事をしていない。でも結局自分も夫にしてもらつ事に他人の目を気にして、そんな自分にも腹が立つ」

「男性が家事をする」と「手伝いね」「感謝」。大人だから自分のことは自分でしてほしいし当たり前。妻も「ありがたい」「助かる」「感謝」された」

嫌いな家事は何ですか？



りぼん流 めんどくさい家事への処方箋

りぼん編集委員が実際にやっている対処法を掲載しました。家庭のスタイルにあわせて、参考にしてみてください。

★「献立を考える」

- ・メイン料理のローテーションをあらかじめ決めておく
(例：(例)牛肉料理、(例)豚肉料理、(例)魚料理、(例)鶏肉料理、(例)牛肉料理)
- ・30日分の献立を決めてローテーションし固定化
- ・一週間分の献立を作成できる献立アプリや、ミールキットの活用

★「洗濯物をたたむ・しまう」

- ・乾いたら仕分けだけして各自の部屋へ。たたんだりしまつたりは自分でやってもらう方式に
- ・シャツや靴下などは2組でローテーション、乾いたものをすぐ次に着てタンスにしまう手間を省く
- ・干したハンガーのままクローゼットへ(洗濯用ハンガーとクローゼット用ハンガーを兼用に)

夏におすすめ!時短&簡単メニューをご紹介します

調理時間 2分
(つける時間含めて12分)

切って漬けるだけ!きゅうりの漬物

材料

- ・きゅうり 3本
- ・砂糖、醤油、酢、お好きな焼肉のタレ 大さじ2ずつ

作り方

- ①きゅうりは調理用ハサミで2cm幅に切り、ポリ袋に入れる
- ②ポリ袋に調味料を全て入れ、袋の上から手でもむ
- ③袋の口を閉じて、10分くらい漬けたら出来上がり!



調理用ハサミを使えばまな板いらず!もちろん包丁でもいいし、丸ごと袋に入れてからたたいてつぶしてもOKだよ!



ピーマンって、種をとるのがめんどうだよな!
丸ごと使っちゃえば手間が省けるし、捨てる部分無く食べられるよ



まるごと!ピーマンの煮浸し風

材料

- ・ピーマン 4個
- ・ごま油 大さじ1/2
- ☆めんつゆ(2倍濃縮タイプ) 大さじ4
- ☆水 大さじ6
- ☆生姜チューブ 小さじ1/2

調理時間
10分以内

作り方

- ①ピーマンを手のひらで潰し、耐熱容器にいれ、ごま油を回しかける。
- ②ふんわりラップをして、電子レンジ(600w)で5分加熱し、しんなりさせる。
- ③熱々のうちに☆を全て加え、粗熱がとれたら完成!

編集後記

編集委員 谷岡 奈央

人は美しいものが好きだ。家の中も家族の心の中もきれいな方がよい。
脳科学者の中野信子氏の講演会に参加した。テーマは「美と脳の関係」。りぼんのテーマである家事との関連について考えながら聴講した。

講演で繰り返し出てきたのは「美が果たす役割」。私たち人類と既に滅びた種の人類の大きな違いは、美を司る脳の領域の大きさの違いらしい。美しいものを美しいと感じることが大切だそう。また、この領域は争いを回避する行動とも結びついているらしい。世界各地で紛争が続く中、平和を実現するためにも美が果たす役割は重要だという。

それならば、私たちが多くの時間を費やす家事にも美の視点があつて良いのではないか。同じ料理でもきれいに盛り付けられていれば美しい。きれいに畳まれたシャツ、きちんとそろった靴下も美しい。ただ、その心や時間の余裕が捻出できるかどうかが大きな問題だ。

今回のりぼんを通して、読者の皆様が家事について少しでも視点を変えて考えていただけたら幸いである。

「アートは人を耕す、家事は人を耕す」

問い合わせ先

新見市男女共同参画情報紙編集委員会事務局(総合政策課内)

☎06143