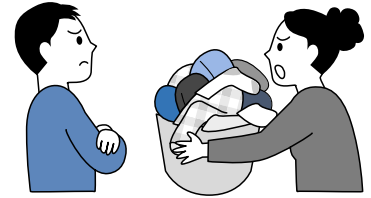


家事シェアで 家族にありがとうを!

～これまでの家事分担から、家事シェアへ～

問/それいゆぷらざ(女性センター) ☎463-2697

長い間、女性は「家事・育児・介護」を担い家を守り、男性は外に出て「仕事」をして収入を得るといった時代でした。しかし、女性の能力が社会で求められるようになってきている今、これまでの家事・育児・介護の考え方が変わってきています。ここでは、家事・育児・介護のうち、家事について取り上げて考えていきたいと思えます。そして、これまでの家事分担という考え方から、家事シェアという考え方への転換をお勧めします。※シェアとは共有することを意味します。



『家事を家族事にチェンジ! する考えの方向転換』

家事(炊事、掃除、洗濯など)は誰がやるの?? 「妻(女性)でしょ!」のように、妻(女性)は家事や育児の負担が重いと指摘されています。そこで、家事は家族がやる事。つまり「家族事」として考えます。そして家族が家事を共有し協力し合いながら行う「家事シェア」にすると、これまで家事の一切を担ってきた妻(女性)の負担が軽くなり、また、家族一人ひとりの家族への思いが変わってきます。

『家事シェアと、家事分担は異なります』

夫(男性)の家事といえば、新聞取り、ゴミ捨て、洗車、ベランダの掃除など…。皆さんの家庭ではいかがですか? 家族の得意、不得意に合わせて分担を決めている家庭が多いのではないのでしょうか。これは家事分担と言います。得意、不得意は誰にでもあることなのでこれもよいと思えます。しかし、この分担した役割を終えてしまうと、ほかの家族の家事については全くのノータッチということはありますか?

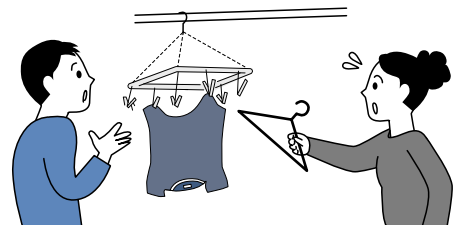


例えば、夕飯の準備のときに妻(女性)だけが必死に準備したり、ほかの家事を2つ、3つ掛け持ちであくせくしていることはありませんか? 家事の“シェア”は、夫婦や家族みんながおのの現在の忙しさやお互いの状況に合わせて各自が積極的に動くことです。家族が1つのチームとなって家事をするこの家事シェアは、これからの時代に大変重要だと考えます。

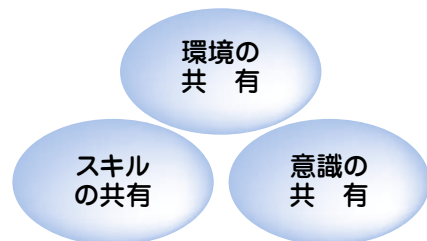
つまり、『分担は指示で動くもの。シェアは主体的に動くもの。』

『家事シェアのコツは、話し合いと感謝の気持ち』

まずは、家事にどのようなルールがあるのか、お互いのルールをよく話し合っシェアして試みるのが大事です。そうすることで家族内のトラブルが回避できますし、家事シェアをもっと気軽にできるようになります。



家事シェアのための3ポイント



環境の共有 家族の誰もがやろうと思ったときにできる環境づくり

- いつ何をやらなければならないか、家族で家事リストを作って共有しよう!
- 調味料や調理器具などの物の在りかがわかるようにラベリングしよう!
- 家族の予定を共有しよう!

スキルの共有 「こうでなくちゃダメ」とこだわらない

- やってくれる家族のやり方に任せよう!
- 家族みんなでやりやすい方法を話し合おう!

意識の共有 家族が家族の状況に合わせて協力し合うこと

- 家族に関心を持とう!
- 家族同士で声を掛け合おう!
- 自分が散らかしたり汚したりするとそれを片づけてくれる人がいることに感謝しつつ、散らかさない、汚さないようにしましょう!
- 家事をしてくれたことを「当然」と思わず、「ありがとう」と感謝の気持ちをことばにして伝えよう!

3ポイントのうち、すべてをやるのはハードルが高く挫折してしまいそう…。まずは3ポイントのうちのどれかを話し合っ実践してみましょう。家族が晴れ晴れとした気持ちになるのを実感できると思えます。

☆家事シェア力を高めるとこんなメリットが!!!

- 子どもに暮らしや生きることの大切さを伝えられる！
(子どもも家事シェアの一員です)
- 自活力が身につく！家族の急な事態や病気があっても生活の基本が維持できる！(子どもも夫(男性)も一人でも生活していけます)
- 家族のコミュニケーション力が高まる！
(家事のネタは尽きません。家族の絆が深まります)
- 自分にとって居心地のいい暮らしを実現できる！
(自分のやり方で家事ができる)
- 仕事にも好影響！
 - 1、同時進行できる力・・・**マルチタスク能力!**
 - 2、細かな変化にも気がつく力・・・**気づく力!**
 - 3、限られた物・時間・人を上手に使える力・・・**応用力!**

家事シェアは、家事量を家族みんな同じにすることではありません。家庭によって、またその時々状況によって違っていいのです。お互いの納得感が一番大切です。どこに不満があるか、何を改善したいか、きちんと家族で伝え合いましょ。たった1回の話し合いでうまくいくということはないかもしれませんが、けれども一度課題意識を伝えれば、次の展開に持ち込みやすくなると思います。

まずは、自分で工夫ができる環境の面から、じわじわ変えていくことも方法の1つだと思います。

最後に・・・

家事シェアは「ありがとう」の感謝の気持ちを伝える絶好のチャンス!

家事シェアすることで、家事の大変さ大切さ、ありがたさを知ることができます。家族の中から「ありがとう」が飛び交う。家事は、ちょっとしたことで感謝の気持ちを伝えることができるチャンスです。ぜひ、家族みんなと一緒に家事シェアを始めてみてください。そうすることで、家族はもっとお互いを思いやれるすてきで深い家族になれるはずですよ。



「ありがとう!」ってす・て・き!!!



Book コーナー

「家事する男は美しい」新版～暮らしのキホンは家事にあり～

著/藤原ゆきえ 発行所/書肆侃侃房 発行者/田島安江

「男性が家事をやらされているのではなく、自ら楽しそうに家事をしている姿は絶対に美しい」と著者は考え、料理、掃除、洗濯、育児のごく基本的なやり方をイラストを交えて分かりやすく紹介しています。「あーこの失敗…あるある」など家事初心者の方の頃が思い出され、これから家事を始める夫(男性)を大きな心で応援できると思います。

【そよかせ協力員】



～それいゆぷらざからのお知らせ～

「日本女性会議 in 倉敷2015」が開催されます

社会の変化に伴うさまざまな課題を男女共同参画の視点で考える、参加者相互の交流や情報交換を目的とした全国規模の会議です。

日時/10月9日(金)～11日(日)

会場/岡山県倉敷市

※パンフレットや参加申込書はそれいゆぷらざにあるほか、市ホームページに掲載しています。

【そよかせ協力員からの ひとこと感想】

- わが家でも実践しようと思いました。家族のヤル気アップを目指したいです。(うつぼ)
- どちらにしても家族のコミュニケーションが大事ですね。(和たん)
- 家族で楽しく家事シェアができるように、工夫してみたいと思います。(りんご)
- 我が家を含めたどの家庭にも男女共同参画がすすみますように。(スノウ)

参考 HP: NPO法人 tadaima! 代表理事 三木智有

引用・参考文献: 「家事シェア白書」～夫婦の家事を家族にする家事シェアのススメ～(NPO 法人 Tadaima!)

☆「そよかせ」は、男女平等推進情報紙「そよかせ」企画・編集協力員(市民)と協働で編集しています。