

(資料：総務省「平成28年社会生活基本調査」)

妻は夫の  
約**6倍**働いている！

# 今こそ見直し！

## は手伝うもの!?

や仕事のあり方も大きく変わりました。外出自粛がた。そんな中、イライラやストレスから、家庭内の合う「チーム夫婦」で1ランク上のあったか家族を

## じじ 自事でひろがる「ありがとう」～家事よりもまずは自事から～

家事ジャーナリスト・楽家事ゼミ主宰 山田 亮さん

### 家事の前に自事を！

新型コロナウイルスの影響下、テレワークや新しい生活様式などで、家族が家にいる時間が長くなる昨今。先の見通しがかなくなる頃から、僕のところにも妻たちの家事不満が続々と届くようになりました。

家族が家に長くいる分、ゴミは増えるし、汚れるし散らかります。「なんとかしろー」と言ってる本人自身も汚染源。自分が汚し散らかした部屋は、自分で片付けるのがオトナというものです。

僕は、家事の前に自事を！と伝えています。一人一人が自分の事を自分でするという「一人一自事」が基本。それが二人二自事、三人三自事と増えていくだけ。自分の事以外に家族の事(家事)もしいない！と考えるから負担になるのです。自事できているのに、結婚したら相手の分まで稼がないと、あるいは相手の分まで家事しないととなるから、「もう結婚はしなくてイヤ」となるのです。

### 責任転嫁？

自事が基本だから、自分のシャツも自分でアイロンするのが基本です。夫のシワシワシャツは、妻の家事能力テストの結果ではありません。夫が自分でするかしないかの問題を、妻の責任に転嫁しているだけです。ところで、改めて責任転嫁という熟語を見ると、嫁という文字があります。聞は深いですね。



### 基本は一人一自事

一人一自事が基本だから、疲れて帰って来ても、自分のご飯は自分でなんとかするもの。でも、思いがけず温かい料理ができています！自然に感

謝を込めた「ありがとう」という言葉が出ると思っています。

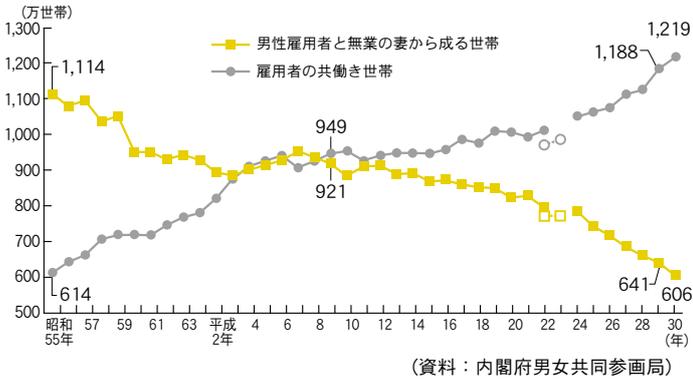
「ありがとう」は漢字では「有難う」と書きます。有難きことつまり珍しいことです。「やってくれて当たり前」「稼いでくれて当たり前」「いてくれて当たり前」ではないのです。貴重な存在であり、貴重な出来事なのです。

気持ちのこもった「ありがとう」があふれる家庭や地域には、きつと笑顔もあふれているはず。一人一自事、悪くないと思いませんか？

profile  
大学卒業後、楽器メーカーで営業職を経験。退職後、百貨店業務を経験しながら社会福祉士資格を取得。2001年長女が誕生。HP上で綴った家事・育児記録が新聞社の目にとまり「スーパー主夫」として執筆・講演活動を開始。日経新聞での連載をはじめ、TV出演も多数。



### 共働き等世帯数の推移



共働き世帯が専業主婦世帯の  
**2倍に!**

# 夫婦の分担

## 男性の家事・育児

新型コロナウイルスの流行により、私たちの生活呼びかけられ、家族で巣ごもりする機会も増えまし  
トラブルも増えているようです。協力し合い、支え  
目指しましょう。

### 夫婦 de ミーティング Let Try!

お互いを尊重し合い、思いやりをもって話しあっ  
てみましょう。

毎日の生活と子育てについて  
ふたりで考えてみよう

夫婦や家族での分担だけではなく、さまざまなサービスの活用など、  
シェアの方法を考えてみましょう。  
日々の生活を変えていくことが、未来を変える第一歩です。

- ⊖ 第三者
- ⊕ サービス
- ⊙ やめる

#### 食事

夫婦でやる  
割合を線で  
書き示そう

献立を決める	買い物	お米を とぐ	食事を つくる	テーブル 準備・配膳	調理器具 片付け	食器を 洗って しまう	残りもの 片付け
妻   夫	妻   夫	妻   夫	妻   夫	妻   夫	妻   夫	妻   夫	妻   夫

#### そうじ

ベッドを 整える	ゴミ集め	ゴミ出し	部屋片付け	掃除機を かける	お風呂掃除 洗面台掃除	トイレ掃除
妻   夫	妻   夫	妻   夫	妻   夫	妻   夫	妻   夫	妻   夫

#### 洗濯

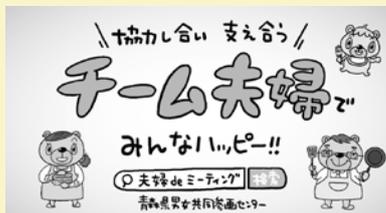
洗濯もの 分類	洗濯機 ゴミ取り	洗濯機 を回す	洗濯物 を干す	たたむ しまう	アイロ ンが け	クリー ン グ を 出 す
妻   夫	妻   夫	妻   夫	妻   夫	妻   夫	妻   夫	妻   夫

ワークシート「夫婦 de ミー  
ティング」は青森県男女共同  
参画センターHPからダウン  
ロードできます。

夫婦 de ミーティング



検索



「夫婦 de ミーティング」の  
テレビコマーシャルを放映しました!



令和2年8月に県内の民放3局で放映しました。