

まなこ

manako.
なこ

特集

身近なことから始めよう

みんなできれ
ば
ラクラク家事！

*40代ワーキングマザーの
本音で語る座談会

*この人に会いたい！
生活コラムニスト ももせいづみさん

身近なことから始めよう！

今までのやり方をいっぺんに変えるのはむずかしい。でも、小さなことから始められるかも。暮らしの中の課題に気づき、考え、行動したい。

40代ワーキングマザーの本音で語る座談会

「まなこ」 まめ知識 Q&A

Q「家事」は「仕事」ではない？

A 家事、育児、介護など主に女性が担ってきた仕事は、長年、ただ働きが当然とされ、労働統計にも計上されず、不当な評価をされてきました。75年国際婦人年をきっかけに、それら生活に関わる労働を「不払い労働」「無償労働」「アンペイドワーク」として再評価し、男女の不均衡な役割分担を見直すという動きがでてきました。95年第4回世界女性会議（北京）の行動綱領などを経て、97年、日本では国が初めて家事労働の値段を年間276万円と試算しました（経済企画庁（当時）発表「無償労働の貨幣評価」）。それによると日本での無償労働の評価額は国内総生産（GDP）の約20%を占め、その約80%は女性が担っており、男女の役割不均衡を如実に表す結果となっています。

今後、この不均衡をいかに是正していくか、が問われています。



Illustration: きたもりちか

みんながやればラクラク家事！

炊事・洗濯・掃除：毎日の生活に欠かせない家事。工夫をすればもっとラクになるはず。家事を、みんなが楽しく、やる方法を、一緒に考えてみませんか。

フルタイムで働くワーキングマザーは、日々、どのように家事をこなしているのでしょうか？ 仕事と家庭生活のバランスは？ 家族の協力は？ 4人の方にさっくばらんにご語っていただきました。

Q 働きながらの家事、どのようにしていますか？

Mさん 朝は洗濯して、掃除機かけ、ご飯作って、洗濯物干し。買い物は帰りがけ。帰宅は夜9時になることもあるけれど、夕食は必ず作ります。自分の時間がほしいので寝るのはいつも深夜の2時とか3時。一週間のパターンに沿って生活している感じ。

Oさん 日勤は朝8時半〜午後4時半なので、起きるのは5時半。洗濯して干して、子どもを起こして、ご飯作って食べさせて、送り出して出勤。夕食は6時頃、その後子どもを連れて買い物に。

Kさん 洗濯は前日夜のうちにタイマーをかけ、朝は干すだけ。朝は朝食とお弁当を作るくらい。定時に帰れないから、子どもが保育園の時は本当に大変でした。今は親と同居なので、安心感があります。

Yさん 買い物して帰ると、夕食は夜9時。息子もちよいと塾から帰ってくるので、ご飯は一緒に。寝るのは12時過ぎ。



貴重な休日に集まってくださった皆さん

前より上手、などと声かけをして見守ることが大事。

Yさん 子ども2人には小さいうちからマイバッグを持たせて野菜を切らせていました。サラダお願い、と任せてどんな切り方でも文句言わない。最近は私の様子を見て、ママは大変なのかな、と片付けも自分でするようにになりました。

あと、どの部屋にも分別ができるゴミ箱を出しがすぐ早く済むようになりまし。

Kさん 娘は料理をやりたがる。最近、唐揚げを揚げられるようになって。本人が満足することをまずやらせておくと気を良くして、皿洗いや頼んだこともやってくれますよ。

Mさん（家事の訓練は）ひいては本人のためだからね、子どもにとっても、夫にとっても。

Yさん 職場に、妻に先立たれた独居老人の方がいますが、家事はヘルパーさんにお任せの人もいれば、「自分でやろう」と、ある程度自分

Q 家事の分担は？ 家族は手伝ってくれる？

Mさん 夫も子どもも食事の準備や片付け、食器洗いは言わなくてもやってくれます。平日しきれない掃除は、休日にみんなでやっていますね。

Oさん 夜勤が夜10時半までなので、夕食は夫や小6の娘に頼んで出かけます。ただ雨が降った時、夫は洗濯物を取り込んでくれない。指示したこと以外だめみたい。

Kさん うちも、娘は家事に興味を持つようになって、よく手伝ってくれます。息子はちよとしたお駄賃をあげると喜んで手伝ってくれる（笑）。夫は後片付け担当。雨の時、洗濯物を取り込んでくれないのはうちも一緒。

Yさん うちの会社員の夫の方が家にいる時間が長いので、いろいろと手伝ってもらっています。夫は料理が趣味だから、夕食は早く帰ってきたほうが作ることに。ただ、どうも洗濯や掃除は男の仕事じゃないと思っているようです。

Q 家事を家族にどのように教えてきましたか？ 何か工夫は？

Oさん 子どもたちや夫のやり方が雑でもべつとこらえて、こうしたらいいよ、とコツを教える。当初、洗濯物の干し方で夫とかなりめましました。そこであきらめずにやり方を教えました。いいね、

でこなし、はつらつと日々過ごしている人もいます。同じ立場の人でもこんなに差がでるものかということを目の当たりにします。

Mさん ここまでくるのに紆余曲折あったにせよ、夫、子ども、それぞれのやり方で家事を分担できるように、現時点では家事について特に不満はないかな。

Yさん 職場の同僚たちの話でも、家事は完璧ではないけれど、みなさんそれぞれ各家庭のスタイルにあった分業が家族の間できているような気がします。（一同うなずく）

Q 最後に、みなさんの経験から、こういう社会的サポートがあれば、という、ご提案があれば。

Yさん 私は介護の分野で働いてきましたが、介護現場で働く人の一人あたりの負担が本当に大きすぎます。もっと働きやすい環境にしてほしい。
Kさん 私の職場でも一人あたりの仕事量が以前よりずっと増えました。今、保育園児を抱えている人はかなり大変だと思います。

Oさん 私は以前個人的に頼まれて、透析中心のお母さんに代わって小学生を夜10時までみていたことがあります。また、手術が必要なお母さんがいて、入院の間、父子だけでどうしよう、という例も。子どもを見守りつつ家事を担ってほしい、という社会的ニーズはあるので、こうしたニーズとサポート（サービス）を結びシステムが必要だと思っています。

貴重なご意見ありがとうございました。

*2時間にわたって行われた座談会を、誌面の都合上、編集・要約しました。

「まとめ 遠藤梨栄 清原理恵」

座談会出席者 PROFILE

Mさん ●吉祥寺東町
子ども2人（高校生・中学生）

結婚生活20年のうちフルタイムで仕事をしたキャリアは10年。システムエンジニア。

Oさん ●中町
子ども2人（小学生・小学生）

看護師としてシフトで勤務するが、当直はない。子どもが手伝ってくれるので助かっている。

Kさん ●吉祥寺本町
子ども2人（中学生・小学生）

産休を休むはさみながら20年以上働いてきた。夫の両親と二世帯住宅で同居する。地方公務員。

Yさん ●桜堤
子ども2人（大学生・小学生）

約15年間の専業主婦生活を経て、介護分野で働き始める。現在は、介護福祉士として老健施設で勤務。

困ったときは応援します 「シルバー人材センター」

お互いに支え合い助け合う地域社会。「自主・自立」「共働・共助」の理念で設立された「社団法人武蔵野市シルバー人材センター」は営利を目的としない公益法人です。掃除や洗濯、食事の支度などの家事支援のほか、庭の水やりや庭木の剪定、除草、ベットの散歩や留守番などちよとした作業も引き受けています。高齢者の知識や経験を生かしつつ、生きがいづくりや社会参加の場にもなっています。家事を負担に感じたら、一人で抱え込まずに、一度相談してみたいいかがでしょうか。

月々金、8時30分〜17時15分
中町3-5-16
電話（55）1230-1

<http://www.musashino-sc.or.jp>

お役立ちサイト

- ★男の生活自立を考えよう http://www.kyoto.zaq.ne.jp/rio/menslife/m_1_index.htm
スーパー主夫山田亮さんの家事についてのコラム。
- ★エコ家事 <http://allabout.co.jp/family/ecokaji/>
家事を通して、エコに暮らすアイデア満載のコラム。
参考：総合情報サイト「All About エコ家事サイト」
- ★家事塾 <http://blog.goo.ne.jp/kajijuku>
「捨てる！」技術」著者の辰巳渚さんが主宰する、家事について学ぶ塾。子ども向け、親向けワークショップもあり。
- ★家事の裏技 <http://www.tiebukuro.net/>
炊事・洗濯・掃除などの家事の裏技を紹介。家事を簡単に、手早く済ませるちょっとしたコツを教えます。

みんながやればラクラク家事！

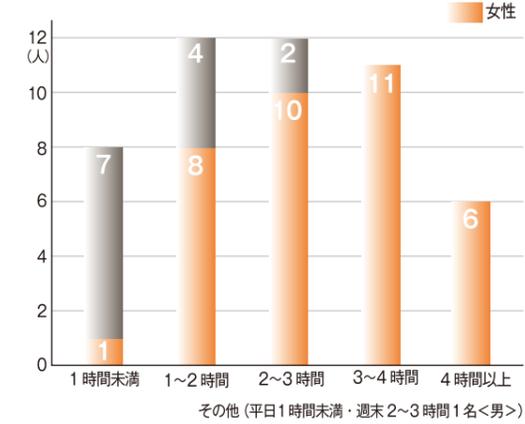
女性も男性も一緒にやるよ

『まなこ』読者50人に聞きました！

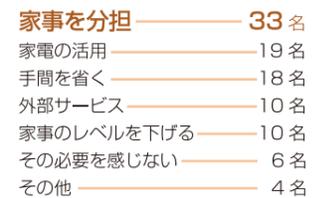
【女性36名/男性14名】

レポーターを中心に読者の方にお聞きしています。(レポーターは毎年3月に募集)

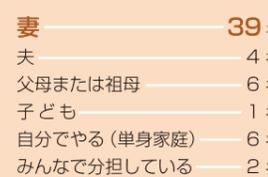
Q あなたは家事をするのに1日にどのくらいの時間を使っていますか？



Q 家事をもっと楽にするために、どのような方法があると思いますか？ (複数回答)



Q あなたの家では誰が主に家事を担っていますか？ (複数回答)



お父さんはスーパー主夫！

川本聖爾さん(48歳・緑町)

仕事を辞め、専業主夫として家族を支える川本さん。いきいきと家事に取り組む川本さんの自宅を『まなこ』レポーター三上さんと訪ねた。

もともとは共働きだった川本夫妻。娘の誕生が主夫になったきっかけだ。実家が遠く、両親のサポートは受けられない。話し合った結果、家事の得意な聖爾さんが仕事を辞め、役割分担が決まった。

「家事は業務」と川本さん。掃除・洗濯・炊事、何でもこなし、目指すは家仕事のプロ。終わりなき家事の更なる技術向上のため、研鑽を積む日々。それぞれの作業に優先順位をつけ、効率的に家事を行う。家族の健康と笑顔のため、特に気をつ



自慢のキッチンで腕をふるう川本さん。包丁さばきもなれたもの

生活自立が男女共同参画の鍵

『まなこ』レポーター 三上かおりさん



快活で肌の色つやも良い川本さんには、自分で人生を選び取った自信が満ちあふれていました。母上から引き継いだ柔軟な発想と、会社で学んだ競争社会の効率的な管理法を、主夫という新しい領域で立派に活かしておられます。ネット販売、スーパーのタイムセールを使いこなす買い物上手ぶりはさすが。男女共同参画とは女性が働けるようになるだけでなく、男性が生活できるようにならなくちゃ進まない、とおっしゃるのも納得でした。

家事もあうんの呼吸で



西村まりさん(70歳・吉祥寺南町)
西村佐久馬さん(73歳)

まりさんは地域活動のため、朝から夜まで外出することがあり、パートナーの佐久馬さんが家事をこなすことも多い。「まなこ」レポーター清水さんと家事分担のコツを伺った。

「佐久馬さんが家事をするようになったきっかけは？」

まりさん 13年前、退職祝いで会社の方から青いエプロンをプレゼントされたことかしら。

共に生きる

『まなこ』レポーター 清水順子さん



一日に一度以上汗をかくのが日課の佐久馬さん。家事は体を動かすいい機会と笑う。朝から晩までお忙しいまりさんと一緒に過ごす時間を大切にしたいが、最近はなかなかとれないでいる。家事はできる人ができる時に、が2人のライフスタイル。そこに気負いは感じられない。家事分担！のそのまに、互いを認め合うパートナーとしての絆が必要なのだと感じた。「家事分担、ではなく、共に生きる」素敵な関係を見習いたい。



花が満開の自宅前で

佐久馬さん しばらくは洗車の時だけ使っていました。今は食事の支度や皿洗いにも使っています。

最初から佐久馬さんの家事が完璧だったわけではない。でも、まりさんは余計なことは言わなかった。

「家事の様子を教えてください。」
まりさん 私が洗濯機をかけて出かける時、干して取り込んでくれたり、夕食を作って待っていてくれることも。意外な組み合わせの料理が上手なんです。
佐久馬さん 部屋が汚れたら掃除するのは自然なこと。買い物をして食事を作るのは楽しみ。外周りの掃除もやっています。家事は脳の活性化にとってもいいですよ。

お互いをサポートしあう様子が見えて心地よい。知り合って50年という夫婦の歴史を感じた一時間だった。

【取材・文 守谷洋子】

イマドキの一人暮らし男子家事事情



高田泰博さん(21歳・桜堤)

亜細亜大学に在籍し、ボランティア部で活躍する高田さん。暮らしぶりをお聞きした。



静岡の実家から上京し、一人暮らしを始めて3年目になる高田さん。実家にはいる時には母親に任せきりだった家事を、楽しんでこなしている。誰かに教わったわけではないが、少しずつ自分で習得してきた。

料理をした経験がほとんどなかったのに「最初はふりかけご飯ばかり食べてました(笑)」。今は、一日一回は自炊している。「ビタミンを摂らないと体調が悪くなるので」、野菜も欠かさない。

「本を見ながらですが、いろいろ作ります」。思い切って少し凝ったものに挑戦するのも楽しみの一つだ。カレーをスパイスから作ったり、時には力セットコンロをベランダに持ち出し、アジの干物を焼いて朝食にすることも。海の近くで育ったので、魚には目がない。

苦手な家事は、食事の後片付けや、洗濯物をたたむこと。これから覚えたいの



料理を楽しむ高田さん。この日はぶり(かんばち)大根を作ってみた

【取材・文 菅野理恵子】