

皆さんのご家庭では普段の家事はどのような役割分担にしていますか？

この春は新型コロナ感染拡大の影響で家庭で過ごす時間が増えた結果、家事や育児の負担、パートナーへの「してくれない」不満など、普段よりイライラする事が増えたと感じることも多くなったのではないのでしょうか。そんな苛立ちをぶつけてしまい自己嫌悪…なんてことになる前に、お互いの家事に対する認識を話し合ってみてはいかかでしょう。

○「見えない家事」を知ろう

「料理」はご飯を作るだけ。皆さんはこの事についてどう感じますか？

家事と言っても幅が広く、例えば「料理」とひとくくりにしても「献立を考える」「献立にそって買い物をする」「残り物を片付ける」など事前の準備や細かな作業があります。

これらは「見えない家事」と呼ばれ、家事に付随する作業にも関わらず、気づいた人・気になった人がするという事になりやすく、結果どちらかに家事の負担が偏ってしまう事も少なくありません。

冷蔵庫にはいつでも食材がある・トイレトペーパーや洗剤等はいつでも補充されている・テーブルに出っぱなしのお茶はいつの間にか片付いている等、これらの事を当たり前と思う方も多いかもしれませんが、これらが「当たり前」になっているのは常に誰かが手間をかけてくれているおかげなのです。

見えない家事チェックシート



掃除

～ゴミ出しや床掃除だけじゃない～

- ☐ チラシや雑誌の処分
- ☐ 床や棚に置いたままの物の片付け
- ☐ 排水溝にたまったゴミの処理
- ☐ 各部屋のゴミ箱のゴミをまとめる
- ☐ お風呂のカビ取り
- ☐ 鏡や窓等のふき掃除

育児

～子どもを見てるだけじゃない～

- ☐ 子どもと遊ぶ
- ☐ 子どもにご飯を食べさせる
- ☐ 子どもの学校の準備
- ☐ 子どもを病院に連れていく
- ☐ 学校行事への参加
- ☐ 子どもの送迎

洗濯

～洗濯機を回すだけじゃない～

- ☐ 脱ぎっぱなしの洋服の片付け
- ☐ デリケート衣類を洗濯ネットに入れる
- ☐ 洗濯前の染み抜き作業
- ☐ アイロンをかける
- ☐ クリーニングに出す・取りに行く
- ☐ 洗濯槽の掃除

料理

～ご飯を作るだけじゃない～

- ☐ 毎日の献立を考える
- ☐ 食べ残しの処理
- ☐ 食器洗い
- ☐ 包丁とぎ
- ☐ 食材の買い出し
- ☐ 調味料の補充

その他

- ☐ 郵便物のチェック・破棄
- ☐ お風呂の準備
- ☐ 日曜大工
- ☐ 電球や電池の交換
- ☐ ベッドや布団カバーの交換
- ☐ 各種料金の支払い

「見える家事」「見えない家事」は
上記以外にも無数に存在しています。

また、どの作業を「見える家事」「見えない家事」に含めるかも人それぞれ。
パートナーがどれだけお互いの家事を把握し、担当しているかチェック
してみてください。

家事は誰か一人に負担を背負わせるものではなく、家族みんなで協力していくものです。

家族が笑顔で生活できるよう、「脱いだ洋服は洗濯カゴに入れる」「飲み終えたペットボトルはテーブルに放置せず捨てる」等、一人一人が出来る事から始めてみませんか。