

# Shall we?

男女で共に考える、私たちのこれから

三鷹市  
男女平等参画啓発誌

2024年  
vol. 79



## 名もなき家事を考える



夫婦で認識がズレている、名もなき家事の担い手

「自分の方がやっている」と思いがち、名もなき家事

東京都が就学前の子どものいる人を対象に行った調査で、具体的な名もなき家事の例を挙げて分担状況を尋ねたところ、男女で認識にズレがあることが浮かび上がりました。女性は圧倒的に「自分がやっている」という回答が多いのに対し、男性は「妻がやっている」という回答が明らかに少なく、「自分がやっている」または「夫婦で一緒に担っている」と答えています。妻・夫の双方とも、自分がしている名もなき家事の負担は大きめに、相手がしている分は小さめに見てしまう傾向があるようです。

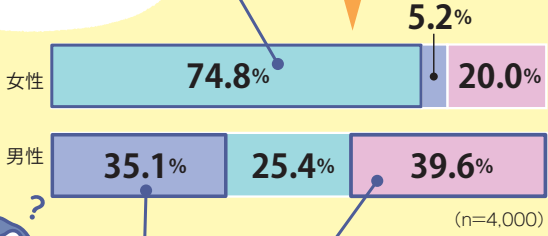
### ①「名もなき家事」あなたと配偶者どちらが主に行っていますか？

男性が行っている   女性が行っている   夫婦で分担している



7割以上の妻が「自分がやっている」と思っているけれど...

トイレットペーパーや洗剤等を補充・交換する



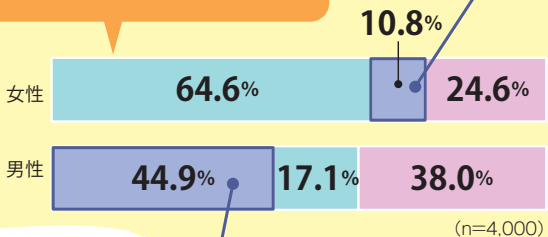
夫の「自分がやっている」「妻と一緒にやっている」を合わせるとこちらも7割以上に



ペットボトルや空き缶等を洗って乾かす・つぶす



「夫がやっている」という妻はほんの1割強ですが...



4割を超える夫が「自分がやっている」と答えています

出典：男性の家事・育児実態調査2023(東京都)

分担の満足度に妻と夫で大きな差が...

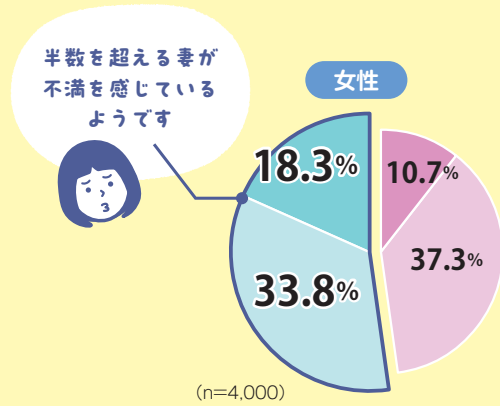
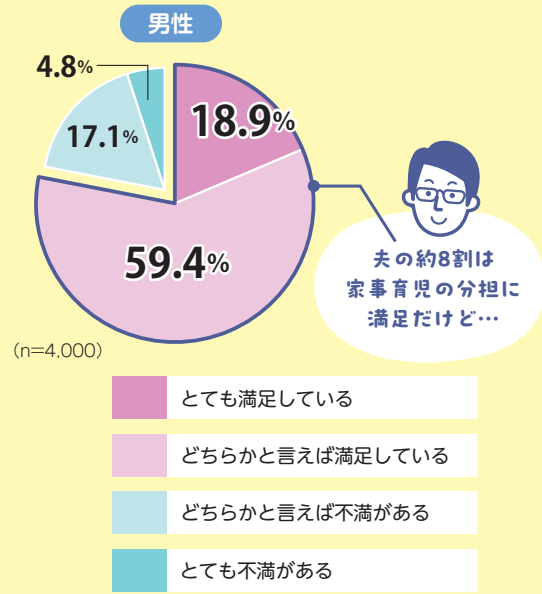
目指したいのは、自分も相手も満足できる家事シェア

# 名もなき家事を考える

「名もなき家事」とは、生活を維持していくうえで欠かすことのできない、ちょっとした家事のこと。ひと口に料理と言っても調理の前には、家にある食材を把握し、献立を決め、買い物をするといった一連の作業があり、これには明確な名前がついていません。そして、調理や食事の後にも食器を片付けるなど、無数の名もなき家事が…。そう、家事とは料理・洗濯・掃除などの名前ではすべてを言い表せない、膨大な作業の集合体。一つひとつはささいでも一人で担ったり、分担に大きな偏りがあったりすると、負担感や不満につながりかねません。今号の『Shall we?』では、その大切さが見過ごされがちな名もなき家事に焦点を当て、家族の間に不公平感や対立が生じない家事シェアについて、考えてみたいと思います。

同じ調査で家事・育児分担の満足度を尋ねた設問では、男性の約8割が満足している一方、女性の約半数が不満を抱えているという結果に。①のグラフのように、夫婦間で認識がズレたまま不満が生じているのは、残念なことではないでしょうか。名もなき家事も含め、暮らしを回すために必要な作業全般が家事という意識をもって、自分と相手のどちらも尊重できる家事シェアのあり方を探ることが大切といえそうです。

## ② 夫婦間の家事・育児分担に満足していますか？



家事を家族でシェアするために

## 大事なのは見える化&リスペクトと感謝

名もなき家事の全体像と誰がやっているのかを、家族みんなで共有しましょう

名もなき家事の多くは、気付いた人が、料理・洗濯・掃除など名前のある家事のついでに行っている細かな家事です。そのため、普段から家事をしていない人は名もなき家事の存在自体に気付かず、結果的に同じ人がやることになりがちです。そんな名もなき家事をシェアするには、「誰が、何をやっているのか」をリストアップしてみるなど、家族みんなで認識を擦り合わせて、協力し合うことが必要です。

名もなき家事をしている人への「ありがとうの気持ち」を忘れずに

家事シェアの最適解は、それぞれの家庭で異なります。大切なのは負担を均等にすることではなく、家事が原因の不満や対立がなく、全員が気持ちよくいられること。名もなき家事を家族の誰かが担ってくれることで自分が恩恵を受けているなら、その家族をリスペクトし、感謝することを心掛けましょう。

次ページのリストであなたの家の名もなき家事シェア状況をチェックしてみましょう！



step 1

いつもやっているのは誰？

わが家の名もなき家事チェックリスト

あなたの家では今、名もなき家事を家族でシェアしていますか？  
チェックボックスの[ ]に、名前を入れて、確認してみましょう。



掃除関連



- 出っぱなしのものを片付ける
- 家中のごみを集めて袋にまとめる
- ゴミ箱に新しいゴミ袋をセットする
- 掃除機にたまったごみを捨てる
- 掃除用洗剤の補充・詰め替え
- ブラシ・お掃除シートなど用具の購入
- 新聞・雑誌・段ボールなどをまとめる
- エアコンのフィルターを掃除する
- 洗面台・洗面鏡を拭く
- 洗面台の排水溝を掃除する
- お風呂の排水溝を掃除する
- お風呂のフタ・椅子・おけを洗う
- 温水洗浄便座のノズルを掃除する

洗濯関連



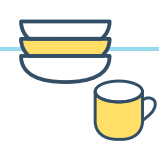
- 洗剤や柔軟剤の補充・詰め替え
- 洗濯前のシミ取り・汚れ落とし
- 丸まった靴下や裏返しの服を戻す
- ポケットに入っているものを出す
- 物干しざおを拭く
- 洗濯機のフィルターを掃除する
- 家族の衣類を分けて収納する
- タオルを交換して洗う
- シーツや枕カバーを交換して洗う
- 浴室マットなど敷物を交換して洗う
- 洗濯槽の洗浄
- とれたボタンを付け直す
- 衣類のほころびを繕う
- アイロンをかける
- クリーニングに出す、取りに行く

子育て関連



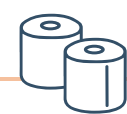
- 持ち物の準備
- 持ち物の名前付け
- 習い事の管理・送迎
- 園や学校行事・保護者会などへの参加
- 園・学校からのプリントの確認や提出
- 宿題・勉強のサポート
- 誕生日など家庭内イベントの準備
- ゲーム・テレビ・スマホ時間の管理

料理関連



- 献立を考える
- 食材の買い出し
- 調味料の管理・補充
- 冷蔵庫の中の管理・整理
- 食材を無駄なく使う
- 食前・食後のテーブル拭き
- 生ごみをまとめる
- 布巾を洗う・交換する
- 製氷機の水を補充する
- 麦茶を切らさないように作る
- 牛乳パックを切り開いて乾かす
- ペットボトルや缶を洗ってつぶす
- コンロの汚れを掃除する
- 流し台のシンクを洗う
- 電子レンジの庫内を掃除する
- 揚げ油と揚げ鍋の処理をする
- 包丁を研ぐ

その他



- 付けっぱなしのスイッチを切る
- 郵便や宅配物の受け取り
- ティッシュペーパーの補充・交換
- トイレトペーパーの補充・交換
- 歯磨き用品の補充・交換
- シャンプーなどの補充・詰め替え
- ベッドや布団を整える
- 植物の水やり・手入れ
- 使った傘を干してたたんで片付ける
- 写真などデジタルデータの整理
- 家具・家電製品のメンテナンス
- 町会・自治会などの会合・催しへの参加
- 衣替え・不要な服の処分
- 旅行・お出かけなどの段取りをする

あなたの家の…

- 
- 
- 
- 



チェックを終えたら  
こちらへ



## Interview

# LINEでタスクと感謝を伝え合う 忙しい二人の家事・育児シェア

三鷹市在住 池田麗さん・泰輔さん



## LINEを活用した家事・育児の連携プレー

保育園に通う3歳と5歳のお子さんを育てている池田さんご夫妻。妻の麗さんは、産婦人科医として週4日病院で勤務し、夫の泰輔さんは家業の名跡を継ぐ伝統工芸作家として創作活動や展示会の傍ら、教室も運営しています。泰輔さんは自宅近くのアトリエで夜通し作品作りに励むことも多く、夫婦ともに多忙な中、LINEで連絡を取り合って連携しながら家事・育児をしています。

「私が朝7時頃に家を出る日には、夫が朝にアトリエから帰宅して、私とバトンタッチする形で子どもたちにご飯を食べさせて、保育園へ送ってくれています」と、麗さん。

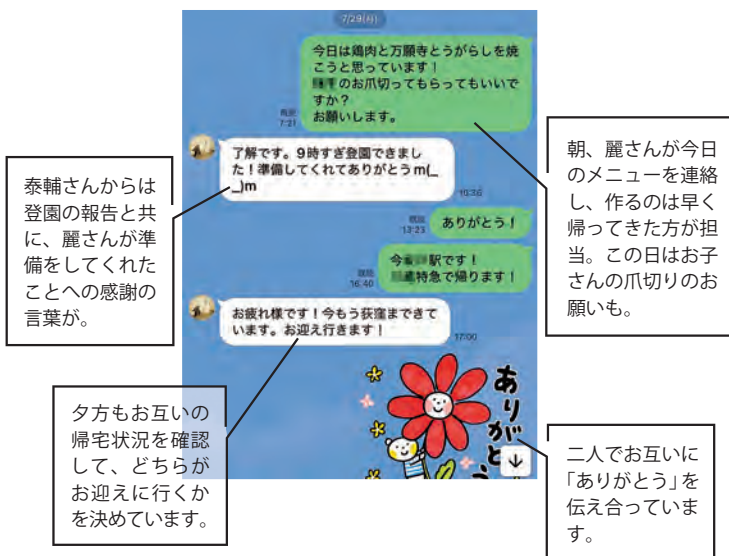
夜も、麗さんと子どもたちがお風呂に入っている間に、泰輔さんが食器を洗うのが、自然と定着したそうです。

## お互いを尊重する二人の家事シェアルール

麗さんと泰輔さんがそろって大事にしているのは、お互いを尊重することだといいます。

「妻は私の仕事の価値を認めて、献身的に支えてくれます。私も妻の仕事を尊敬しているので、妻を支えるためにできることは頑張りたいと思います」と、泰輔さん。

そんな二人の家事シェアは、麗さんがこだわりを持つ「献立を決めること」「食品・日用品の在庫管理」「洗濯物を干すこと」は麗さんが担当し、その他は気付いた方がやるというスタイル。そして、できないことがあってもお互いに文句を



言わないルールとのこと。

「子どもが小さいので、今はなかなか家が片付かないのですが、私も夫も片付けの優先度は低めで、まあいいか…となっています」と、麗さんは笑います。

## 夫婦のコミュニケーションは丁寧な言葉で

そして、二人が保育園などで他のご夫婦から驚かれることがあるというのは、夫婦の会話が敬語であること。「我々にとってはそれが日常なんですけど…」「なにか、丁寧に見えるらしいんです」と、少し照れた様子で顔を見合わせますが、それは、夫婦であっても相手を一人の人間として敬う姿勢が言葉にも表れているということではないでしょうか。その心掛けこそが、池田さんご夫妻の家事シェアがうまくいく最大の秘けつなのかもしれません。

## Step 2

### 家族で一緒に考えてみませんか？ 名もなき家事シェアの処方箋

#### チェックが多い方へ

負担を感じているなら、手放せることから家族とシェアしましょう

「自分がやらなくてはい」という思いにしばられて、辛くなっていませんか？ そうだとしたら、できることから名もなき家事を手放してみよう。家族とシェアする、省力化するなど、自分のことも大切に。

#### チェックが少ない方へ

パートナーは納得していますか？ 家族みんなの幸せを大切に

家族が負担感や不公平感を感じていないか、聞いてみましょう。改善点がある場合は、思いやりをもってシェアの仕方を見直すことが必要かもしれません。今のままでよい場合も、相手への感謝の気持ちはお忘れなく。

#### 子どもたちへ

自分でできることはありませんか？ キミの“やる気”が家族を救う！

家事をすることは、自分が家族の力になれるということ。そして、自立した大人になるための生活スキルを学ぶチャンスでもあります。名もなき家事に疲れている家族がいたら、積極的に手助けしましょう。

# 家族みんな。 暮らしにオーナーシップを発揮しよう！

NPO法人tadaima! 代表・家事シェア研究家  
三木智有さん

## ◆◆◆ 家庭運営における オーナーシップとは？

僕は14年前から、家事シェア研究家として活動をしています。そのきっかけは、インテリアコーディネーターの仕事をする中で、「住む人にとって居心地のいい空間」を提案するには住まいへのアプローチだけでなく、家族の誰もが「たいたいま」と帰りたくなる家庭を実現する、人へのアプローチが重要だと気付いたことでした。以来、研修や講座などを通して、家事シェアが当たり前になるように研究・発信をし続けています。

大げさでなく家庭運営は人生を変える重大事項。世の中には、成功のためのノウハウや、資産UPのお金管理術が山ほどあふれています。それらがあなたを変えるのと同じ、いや、それ以上に家庭運営はあなたの人生を左右するのです。そして、この家庭運営を成功させるための基本の基、それがオーナーシップです。

オーナーシップとはなんでしょうか。僕は「主体性を持つて、積極的に携わる姿勢」と理解しています。例えば、トイレトベーパーがなくなっただけに気が付いても、そのまましておく。物が落ちていても、拾ったり片付けたりしない。家族が疲れたり困ったりしていても、自分の役割じゃないと助けようとしません。こうした姿勢ではオーナーシップを発揮できていないといえませんが、家事育児の分担の話になると、夫婦の公平性ばかりに目が向きがちです。でも、暮らしはそう簡単に割り振れるものでもありません。また、5対5で分担しているご家庭も、それはそれで不満がお互いに溜まっていたりもします。

家族が同じように暮らしに対してオーナーシップを発揮できれば、自ずとその家庭にとってびつたりの分担割合に落ち着いてきます。5対5がいい、という家庭もあれば、7対3くらいがいいという家庭もあり、割合に正解はないのです。そして、家族が(子どもも含め)暮らしに対してオー

ナーシップを発揮していくと、家事は「家族ごと」になっていきます。家事が「家族ごと」になると、まさにチームとなって助け合えるようになります。

## ◆◆◆ 家事の分担割合より 「公平な自由時間」を意識しよう

もう一つ、家事の分担割合より公平であるべきは「自由時間」です。結婚して子どもが生まれれば、時間は夫婦共有の財産となります。片方が残業したり勉強や趣味で家事育児ができない間、もう片方は子どもを見ていなくてはなりません。一方が子どもを見てくれているから、一方は自由に時間を使うことができるのです。厳しいようですが、残業なども家族にとっては自由時間の行使となります。ワーキングマザーが「残業できるのがうらやましい」と言っているのを聞いたことがありませんか。それは残業がしたいのではなく、残業できるという選択肢がうらやましいのです。育児をしている人には、残業をする選択肢すらないのが現実です。

とはいえ、実際には残業をせざるを得ない事情もあるでしょう。「残業だから仕方がない」と聞き直るのではなく、できることへの感謝を示しましょう。また、休日など片方が飲みに行ったりするならば、同じようにパートナーにも自由時間を過ごしてもらいように、家のことは任せておいて、という姿勢が公平な自由時間を生み出してくれます。

## ◆◆◆ 男性は社会や企業から「家族と過渡す 時間」を取り戻していこう！

自由時間について、こんな調査<sup>※</sup>があります。日本の男性は、仕事や睡眠以外の自由時間のほぼすべてを家事育児に費やしている、というものです。日本の男性の家事育児時間の短さは、他の国と比較しても群を抜いています。その実態は「時間がない」ということ。仕事の時間を短

くしない限り、これ以上の両立はそもそも無理な話です。

戦後、男性は日本経済の発展のために企業戦士となり、働き続けてきました。でもそれは、「家族との暮らし」と引き換えでした。一方、女性は働く権利、社会的な立場を平等に得られる権利のために戦い続けてきました。これからは男性が「家族との暮らしを営む権利」を、企業や社会から取り戻していく戦いをしなくてはなりません。

育児を取得したり、働き方を見直したり、家族との時間を大切にすること。それは、わが家のためになるだけじゃなく、社会を大きく動かす力となります。夫婦で力を合わせて、最高の家庭を築いていきましょう！

※平野翔大「ポストイクメンの男性育児」(中央公論新社 2023年)内で引用。竹原健二「子育てにおける父親の役割と父親の産後うつについて」(2021年7月24日)



### Profile

#### 三木智有(みきともあり)

NPO法人tadaima! 代表・家事シェア研究家・インテリアコーディネーター。2011年、家は家族にとって何より「自分らしくいられる居場所」であってほしい。そうした思いから、「10年後も「ただいま！」と帰りたくなる家庭」であふれた社会の実現を目指し、NPO法人tadaima! を起業。日本唯一の家事シェア研究家として、家事シェアを広める活動を行う。

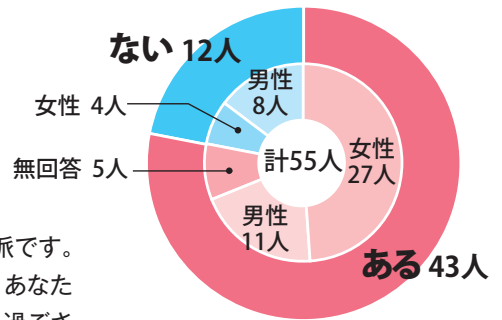
2024年5月に新刊『家族全員自分で動くチーム家事』(ディスカヴァー・トゥエンティワン)を刊行。

<https://npotadaima.com/books>



## 市民の皆さんに聞いてみました 名もなき家事にストレスを感じたことはありますか？

名もなき家事にストレスを感じたことがある人は、約8割とかなりの多数派です。性別を問わず多くの人を感じている名もなき家事のストレスが軽減されれば、あなたと家族の幸福度はぐっと上がるのかもしれませんが。ささいなことだからとやり過ごさずに、パートナーや家族と一緒に向き合ってみてはいかがでしょうか。



ある

買いそろえておくべき日用品・食料品が多すぎて、管理しきれない、置き場がない。  
(きなこさん・20代女性)

ある

結局パートナーより先に気付くのは自分。「気付かない者勝ち」な気がしてストレスを感じます。  
(N.さん・40代女性)

ある

椅子の滑り止めが外れていたときに、気付くのを待たれていた。一言お願いしてくれれば気持ちよくやるのに…。  
(家事のすけさん・20代男性)

ない

お互い家事を積極的にしているので、名もなき家事をやってもらったら気付くし、そのたびにお礼を言っているから。  
(S.Mさん・30代男性)

ある

シャンプーなどの詰め替え、トイレトシヤンパーなどの詰め替え、トイレトシヤンパーの交換、麦茶の作り置き。最後に使った人がやってほしい。少しだけ残すな。  
(太郎さん・30代)

ない

実家暮らしなので、母や祖母に頼ってしまっています。このアンケートで、名もなき家事の存在に気付きました。  
(たまさん・20代女性)

ある

飲んだ後のペットボトルのラベルをはがしてすすいで分別すること。流しに置いて満足するのはやめてほしいです。  
(わかなさん・30代女性)

ある

生ごみの片付け。家族が食後の食器などは洗って片付けてくれるが、生ごみだけはいつも残っている。  
(私だって嫌なのよさん・50代女性)

ある

私が名もなき家事をしていることを、夫が気付かないこと。わざわざ言うほどでもないが、気付かれないのも悲しくなる。  
(M.Sさん・30代女性)

ない

家事を何もしていないから。  
(Yさん・50代男性)

ある

家族から名もなき家事の大変さについて言及される。自分もやっているような気がしているんだけど～。  
(SYさん・30代男性)

ある

分担を決めて、お互いやってもらうのが当然になると、しんどいときにもやるざるを得なくてストレスを感じます。  
(ポケットコジイさん・50代男性)

ある

寮など他人同士の共同生活と違い、家族になると途端に妻・子・嫁・姑など暗黙の役割を押し付けられてしまう。  
(洗濯干しは好き!さん・50代女性)

ご意見・ご感想をお寄せください

右のQRコードからアンケートフォーム <https://logoform.jp/form/ejBZ/686515> にアクセスのうえ、ご回答ください。次号に掲載された方には図書カードをプレゼントします。



※掲載時には内容を要約するなど、一部修正させていただくことがあります。ペンネームの記載がない方の名前は、イニシャルで掲載します。記入いただいた個人情報は本誌に関する以外に使用せず、正当な理由がない限り無断で第三者に提供しません。

「Shall we?」  
第78号特集  
「女性の再就職と起業」  
に寄せられた  
読者の声

●今まさに派遣で働いています。メリットも多いですが、不安定なのはデメリットに感じます。自分も今転職し、働き方を考えているところでしたので、興味深い特集でした。  
(市内2児のママさん・30代女性)

●副業・複業が身近になる中で、一つの企業で雇われて働くのではなく、いろいろな仕事を組み合わせる働き方も素敵だと感じました。  
(さばねこさん・30代女性)

●子育てを終えて、現在ケアワーカーと保育助手をしています。介護利用者と園児の家族の両方に関わっていると、時代の違いがよく分かります。育児休業や介護休業が取れる企業も増えてはいますが、まだ充分とはいえません。  
(枯山水さん・70代女性)



# 相談員 子どもの利益を第一に考えたい共同親権制度

## だより 男女平等参画相談員

2024年5月に民法が改正され、2年以内に共同親権制度が施行されることが決まりました。離婚時、父母の話し合いで共同親権か単独親権かを選択できますが、話し合いで結論が出せない場合には、裁判所が共同親権か、父母のどちらを親権者とするのかを決めることとなります。また、すでに離婚が成立している場合も、従来の単独親権から共同親権への変更の申し立てができるようになります。

弁護士は日頃、揉めている離婚事案に関与することが多いからかもしれませんが、共同親権の場合、例えば子どもの進学について離婚した父母が話し合っとうまく決まるのか、子どもが板挟みになりはしないかと心配する気持ちもあります。他方で、子どもが小さい頃から育児に積極的に関与してきた父親でも、現行の単独親権制度の下では育児の実績といった点から母親にかなわず、親権取得を諦めていたような事案については、共同親権制度が希望をもたらします。また、現在でも離婚後に子どもが母の家と父の家を半々くらいで行き来し、母と子ども、父と子どもがそれぞれ良い関係を築いているケースもありますので、共同親権制度がうまくいくことを期待したいです。

具体的な運用については、今後ガイドラインで明確化される予定です。制度が始まってみないと分からないことも多いですが、子どもの利益を第一に、離婚後も子どものことについては母親と父親が協力できる関係を保つことが大切です。

**●男女平等参画相談** ※事前予約制

男女各1名の弁護士が、人権侵害（ハラスメント・DVなど）についての相談をお受けします。

**利用方法**：平日午前8時30分～午後5時に相談・情報課（市役所2階 ☎0422-44-6600）へご予約ください。

---

**●こころの相談室** ※事前予約制。1人50分まで

**相談日時**：〈女性向け〉毎週木・土曜日午後1時～5時  
 〈男性向け〉毎月第3水曜日午後5時～8時

**利用方法**：平日午前8時30分～午後5時に相談・情報課（市役所2階 ☎0422-44-6600）へ

---

**●こころの相談ダイヤル** ※予約不要。1人30分まで

**電話相談日時**：第2火曜日午後1時～4時  
 第4火曜日午後5時～8時

**利用方法**：相談員直通電話 ☎0422-29-9864へ

### 編集後記


家事の分担は、「家族みんなで」が基本ですね。でも、偏りができるのも事実。その偏りを正すにはやはり会話とお互いへのリスペクトなんだなあ、と改めて思いました。家族になって二十数年、我が家もまだまだと反省です。（上田敏博）

P.1-2の特集、P.4の三鷹市民へのインタビュー、P.5の専門家アドバイスの全てにおいて、名もなき家事をしている人へ「感謝の気持ち」を忘れないことが共通項でした。日々の小さな気配りが、家族の笑顔を生み出しますね。（松井真由美）


名もなき家事チェックリストがすごく良いです。子どもたちとも共有することで三木さんの記事にあった「暮らしへのオーナーシップ」感も育つのではないのでしょうか。一度限りでなく定期的にチェックしていきたいです。（山本磨希）


家庭の中でどれほど多くの家事を無意識に任せていたかを改めて感じさせられました。我が家にとって適正な家事分担割合を考える良いきっかけとなりました。お互いに支え合いながら心地よい暮らしを目指したいと思います。（渡邊幸治）

### New! 令和6年4月より三鷹市パートナーシップ宣誓制度を開始!

LGBTQカップルがお互いを人生のパートナーとすることを宣誓し、市が宣誓を受理したことを証明する制度です。  
 詳しくはこちらへ 

### New! みたかSOGI相談(性の多様性に関する相談) ※事前予約制

自分や親しい人の性別や性のあり方に関する悩みに応じます。電話相談も可。  
 ◆**相談日時** 毎月第3金曜日午後5時30分～8時30分（1人50分まで）  
 ◆**利用方法** 申込フォームまたは平日午前8時30分～午後5時に企画経営課（市役所3階 ☎0422-29-9032）へ 

**「Shall we?」は、右のQRコードから電子ブック・PDFでご覧いただけます。下記の施設などでも配布しています。** 

市役所、JR三鷹駅、郵便局、女性交流室、保育園、幼稚園、コミュニティ・センター、図書館、学童保育所

