

01

**初めての育児で抱える不安を  
家事シェアリングで軽減**

結婚や出産というライフステージの変化で、夫婦が初めて直面する家事・育児。過度に不安や負担を抱えないために大切なのは、お互いにとって最適な家事シェアリング法を見つけることです。ライフステージごとに上手く家事をシェアしているご夫婦の家事スタイルを紹介します。



小林さん家の家事シェア

**妻の思いを聞いて、自然と意識が変化。**

結婚後も、妊娠・出産まで仕事を続けていた奥様。当時は帰宅時間が遅くなることも多く、仕事と家事の両立に不安を抱えていたそうです。「女性としては、結婚したらやっぱり家事もちゃんとこなしたい。でも、無理をすると絶対に苦しくなると思いました」と言う奥様は、「あまり家事ができないかもしれない」と正直に気持ちを告白。ご主人もその言葉に、「やれることはやろう!」という意識が芽生え、奥様の様子に気を配るようになりました。出産後も育児が大変そうだと感じた時は、率先して身の回りの家事をシェアしています。

**夫も妻も無理なく、できる時にできることを。**

現在、ご主人の日課は、お子さんに朝食を食べさせた後、奥様が作ってくれたおかずをお弁当箱に詰めること。帰宅後はお子さんをお風呂に入れ、余裕があれば食事後の食器を洗います。休日は、風呂掃除を担当するほか、奥様の様子を見ながら洗濯を干すなど、気付いた家事に取り掛かるそう。「すべて自然とやるようになったことで、分担したわけではありません。逆に、担当する家事を決めていたら、それ以外はやらなかったかもしれないね」と話すご主人。家事をするようになってからは、週1日のノー残業デーなどを利用して早く帰宅するようになり、「子どもと過ごす時間も増えた」と笑顔で話してくれました。

自主的に家事してくれるので、育児への不安もなくなりました!



小林さんFAMILY

晃浩さん(34)  
未希さん(30)  
那月ちゃん(1歳3ヶ月)

小林さんの家事ポイント

**分担は難しくても、  
分業でサポート!**

小林さんはしっかりと家事分担をするのではなく、奥様の動きに合わせてやるべき家事を選択。お弁当も「作るのは妻、詰めるのは夫」と1つの家事を分業するだけでも、負担はシェアできます。

FOR MEN

まずは「オレ家事グッズ」で「1日30分」を目標に

家事初心者には、まず1日30分を目標に、家事タイムを設定してみましょう。また、男性は道具に凝りたくなるもの。「これさえあれば!」という便利な「オレ家事グッズ」を見つければ、家事タイムがもっと簡単で楽しくなるはずです。



一度任せた家事には、  
ダメ出し厳禁!

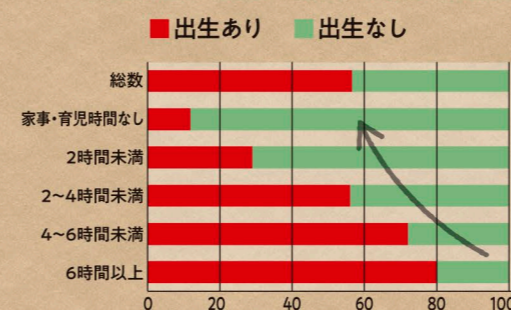
男性の家事力は、「褒めて伸ばす」が合言葉。「なぜそんなふうやってるの?」「まだできてないの?」と言いたい気持ちはグッと押さえて、一度任せたら、やり方は夫に任せましょう。「アイディア2倍、手間半分」が、家事シェアリングのメリットです。

感謝で伸ばす  
男の家事力動画

FOR WOMEN



夫の休日の家事・育児時間別にみたこの11年間の第2子以降の出生の状況



出典元:厚生労働省統計調査結果【14年調査(第12回)】注:1)家事・育児時間は、「出生あり」は出生前調査時の「出生なし」は第11回調査時の状況である。2)11年間で2人以上出生ありの場合は、末子について計上している。3)「総数」には、家事・育児時間不詳を含む。

ギフのメンズ家事データ

**男性の家事参画が、未来の担い手を増やすかも?**

平成28年度に実施した市民意識調査では、岐阜市の家庭において掃除や洗濯、料理などのメインとなる家事は、7割以上を女性が担っていることが分かりました。1人目の子どもが生まれた家庭において、夫が家事・育児に参画しないと、孤独な育児をしたことが妻のトラウマになり、第2子以降の出産が減少するというデータもあり、次の出産に二の足を踏む状態は、「第2子の壁」と呼ばれています。男女の家事シェアリングは、少子化対策にもつながります。