

2017年「母の日」を前に、共働き夫婦の「家事」に関する意識調査  
**夫の気持ちは「3割負担」も、実働は「1割」**  
**仕事だけでなく「家事にも共働き」の気持ちを！**  
 ～今年は「プレゼント」よりも「話し合いと自由な時間」が◎～

大和ハウス工業株式会社(本社:大阪市)は、5月14日の「母の日」に合わせて、「家事」に関する意識調査を、全国の「同居のお子様をお持ちの共働き夫婦」を対象に実施しました。

アンケートの結果、夫婦の家事参加に対するお互いの意識のギャップだけではなく、そもそも「家事」の定義についても夫婦で異なる実態などが浮き彫りになりました。今や「出産後の仕事復帰」が女性にとっても当たり前の選択肢となりながら、いまだに孤軍奮闘、「家のこと」を頑張る女性たち。調査の結果と共に、有識者の方のアドバイスなどを本紙にてご報告いたします。

### 調査結果トピックス

#### ■「やってるつもり」!? 夫の家事参加率、夫「3:7」→妻「1:9」と大きなギャップ

妻で最も多い回答は「夫1割:妻9割」と家事参加の割合を応えているにもかかわらず、夫は「夫3割:妻7割」と、大きな隔たりが。「共に働いている」にもかかわらず、家事では大きな負担格差が。

#### ■夫が家事とも思っていない「名もなき家事」の存在・・・「家事の定義」そのものに夫婦のギャップあり

一般的にどの家庭でもやっている家の仕事30項目について、「家事と思うか」を聞くと、18項目で妻の家事認識が高く、逆に、夫が多い項目は11項目。夫が家事だと認識していない「名もなき家事」の存在が明らかに。

#### ■これでも「3割参加」? 「家事を妻よりも多くやってる」割合、夫「1割」

家事30項目のうち、「実際にやっている」割合は9割で妻の方が多く、夫の方が多いものはわずか4項目と1割程度。

#### ■「分かっちゃいるけどやってない」!? 夫の家事への「認識」と「実践」にも大きな差が

夫は「アイロン掛けをする」で、86.3%の人が認識も、実行しているのは30.3%。「脱いだ服をしまわない」、「脱いだ靴を並べない」など基本的なことすらしない夫が、一定の割合いることも。

#### ■「名もなき家事」の負担は9割がやっぱり「妻」

「名もなき家事」を一番やっているのは妻が86.5%と圧倒的に1位。妻自身も96.3%が「妻(自分)」と回答。フリーアンサーからは自分のことすらできていない、夫に対する不満の声が。

#### ■「母の日」への期待・・・「普段の家事からの解放」を望むも、応える夫はわずか。

「母の日」にしてほしいことは、「感謝の言葉」がトップ。その他上位には「一人の時間を作ってくれる」、「家事全般の代行」、「夕食を作ってくれる」など、「家事負担の肩代わり」を望むも、実現してくれる夫の割合は1割以下。

※「名もなき家事」とは:どんな家庭でもある「やらなければならないこと」でありながら、「家事として認識」され難い

「家事」について当社で命名。「脱いだ服を片付ける」、「洗濯物を畳む」、「脱いだ靴を揃える」など。※詳細はP.4参照。

## ■本リリース目次

- P.2 調査の背景 & 調査概要
- P.3 調査結果: 家事の負担実態
- P.4 調査結果: 「家事」自体への意識の違い
- P.5-6 調査結果: 「家事」自体への参加の割合
- P.7 調査結果: 「名もなき家事」をやっているのは誰か
- P.8 調査結果: 「名もなき家事のストレス」について
- P.9 調査結果: 「母の日」にしてもらいたいこと
- P.10 調査結果: 配偶者への家事要望
- P.11-12 調査に対する有識者のコメント ←



藤原 千秋さん

住宅ライター・アドバイザー  
& コラムニスト

## ■調査の背景

ダイワハウスは、住んでいる皆さまの快適な生活を守る、「安全・安心」な住まいを追求してきました。社会の変化とともに、結婚および出産後も働き続けることは、女性のライフスタイルにおいても当然あるべき「選択肢のひとつ」となっています。しかしながらそれと同時に広まるべき、男性や他の家族も参加する「家事の分担」は、いまだ平等に実現されていると言えず、課題として残っているのが現状です。「イクメン」や「主夫」などの言葉だけがブーム的に広がるだけで、なかなか解決できないこの難題に対して、解決をサポートする「家づくり」を目指してきました。

当社では、女性社員が中心となり推進してきた社内プロジェクトにおいて、夫と妻の意識の違いにより、実際に妻が「やらざるをえない」にもかかわらず、夫が認識していない家事、「名もなき家事」が存在することに気が付きました。

そこでまずは、「お母さんに感謝する日」とされる5月第2週日曜の「母の日」を前に、妻と夫の家事に対する意識の違いについて調査を実施することで、名もなき家事やコミュニケーションの不足が、妻の負担をより大きくするなど、苦しむ妻の姿が見えてきました。本調査結果を通じて、女性たちの辛い現状を認識していただき、解決に向けて「話し合うこと、気持ちを共有すること」と、「母の日に限らず、感謝をすること」で、「外も、中(仲)も強い家づくり」につながればと考えております。

## ■調査の概要

調査名: 「20代から40代の共働き夫婦の“家事”に関する意識調査」

実査時期: 2017年4月15日(土)～2017年4月16日(日)

調査方法: インターネット調査

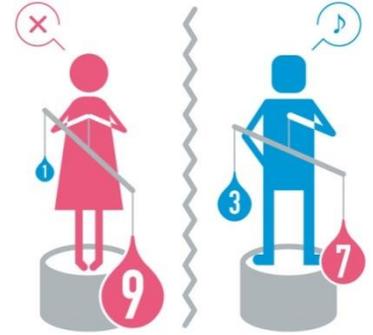
調査対象: 20～40代で同居のお子様をお持ちの共働き夫婦

回答者数: 20代男性100名、30代男性100名、40代男性100名、  
20代女性100名、30代女性100名、40代女性100名、計600名

家事の負担実態

■「やってるつもり」!? 夫の家事参加率、夫「3:7」→妻「1:9」と大きなギャップ

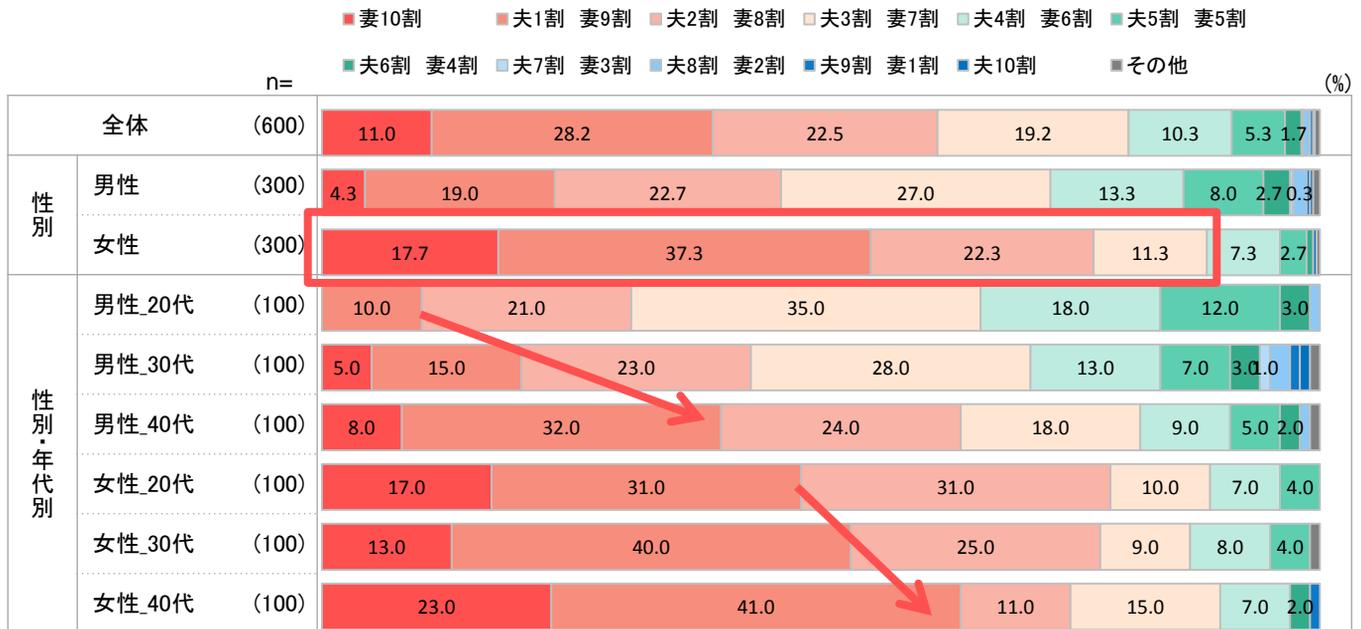
共働きの夫婦に家庭での家事負担の割合を聞いたところ、妻の認識では、「夫1割:妻9割」(37.3%)がトップ。次が「夫2割:妻8割」(22.3%)で、「妻10割」(17.7%)と「夫3割:妻7割」(11.3%)を加えると、妻の88.6%が「自分の家事負担が7割以上」と回答。夫含めた全体でも、80.9%が「妻の家事負担が7割以上」と回答しており、共働きにもかかわらず、圧倒的に妻の家事負担が多いことがわかりました。



夫の回答でも妻の家事負担の方が多いという結果でしたが、夫の1位は「夫3割:妻7割」(27.0%)で、妻が思っているよりも「自分はやってる」と思う夫が多く、夫婦間で大きな意識の差がありました。

また、年代別にみると、夫の年代が上がるにつれて妻の負担率が高くなっており、特に40代男性では「夫1割 妻9割」(32.0%)が最も多く、妻に家事のほとんどを依存している傾向がみられました。

[グラフ1] あなたの家庭での家事分担の割合はどの程度ですか。(ひとつだけ) n=600 (男性n=300 女性n=300)



■夫が家事と思ってない「名もなき家事」の存在・・・

「家事の定義」そのものに夫婦のギャップあり



一般的にどこの家庭でもやっている家の仕事30項目について、「家事と思うか」を聞いてみました。30項目のうち、18項目で、妻の認識が高い結果に。

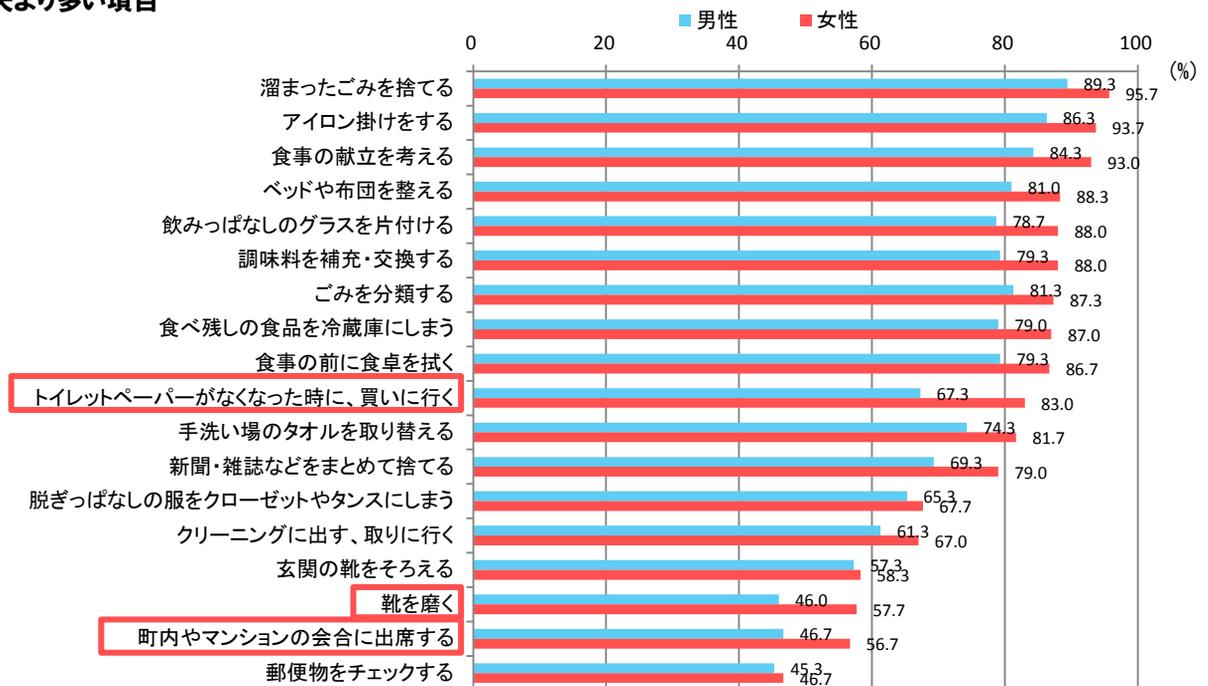
妻が日常的に頑張っているにもかかわらず、夫が家事だと認識していない

「名もなき家事」の存在が明らかになりました。特に「トイレトペーパーがなくなった時に、買いに行く」(夫67.3%、妻83.0%)、「靴を磨く」(夫46.0%、妻57.7%)、「町内やマンションの会合に出席する」(夫46.7%、妻56.7%)が「名もなき家事」となっています。夫の方が多い項目は11項目。それらにおいても妻との差はわずかとなっていました。

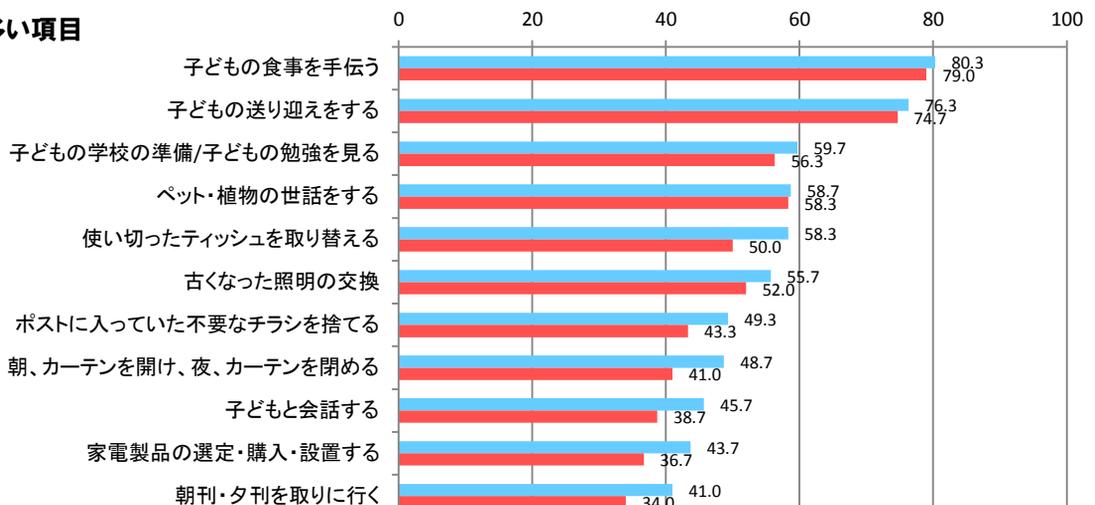
[グラフ2] あなた以下の作業を家事としますか。男女別比較 n=600 (男性n=300 女性n=300)

※「とてもそう思う」と「ややそう思う」の計 ※   は妻の方が10%以上高い項目

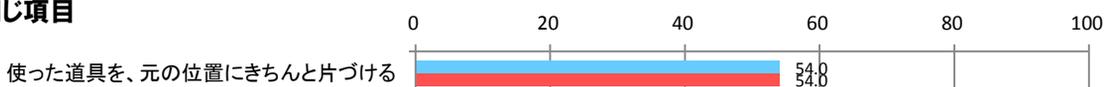
■妻が夫より多い項目



■夫が妻より多い項目



■夫と妻と同じ項目

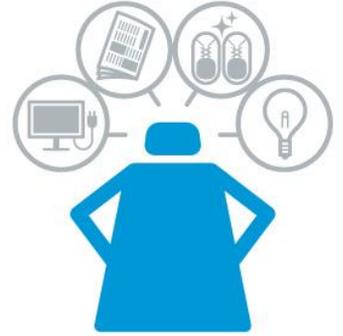


■それでも「3割参加」? 「家事を実際にやってる」割合は、やっぱり妻が「9割」

前問で聞いた項目について、実際に自分がそれぞれの仕事をしているかを聞いてみました。男女別にみると、30項目のうち26項目で妻の方が多くなっており、家事の9割において妻が多く負担しているようです。特に、「食事の献立を考える」は妻97.7%に対し、夫は36.7%と圧倒的に妻の負担が多くなっています。この他、「食事の前に食卓を拭く」(妻87.0%、夫58.0%)、「調味料を補充・交換する」(妻96.3%、夫54.0%)、「食べ残しの食品を冷蔵庫にしまう」(妻99.0%、夫73.7%)など、食事のあと片付けなど食事に付随する家事は、妻が多くを負担しています。

逆に、夫が妻よりも多くなっているのは、わずか4項目と、全体の1割程度。

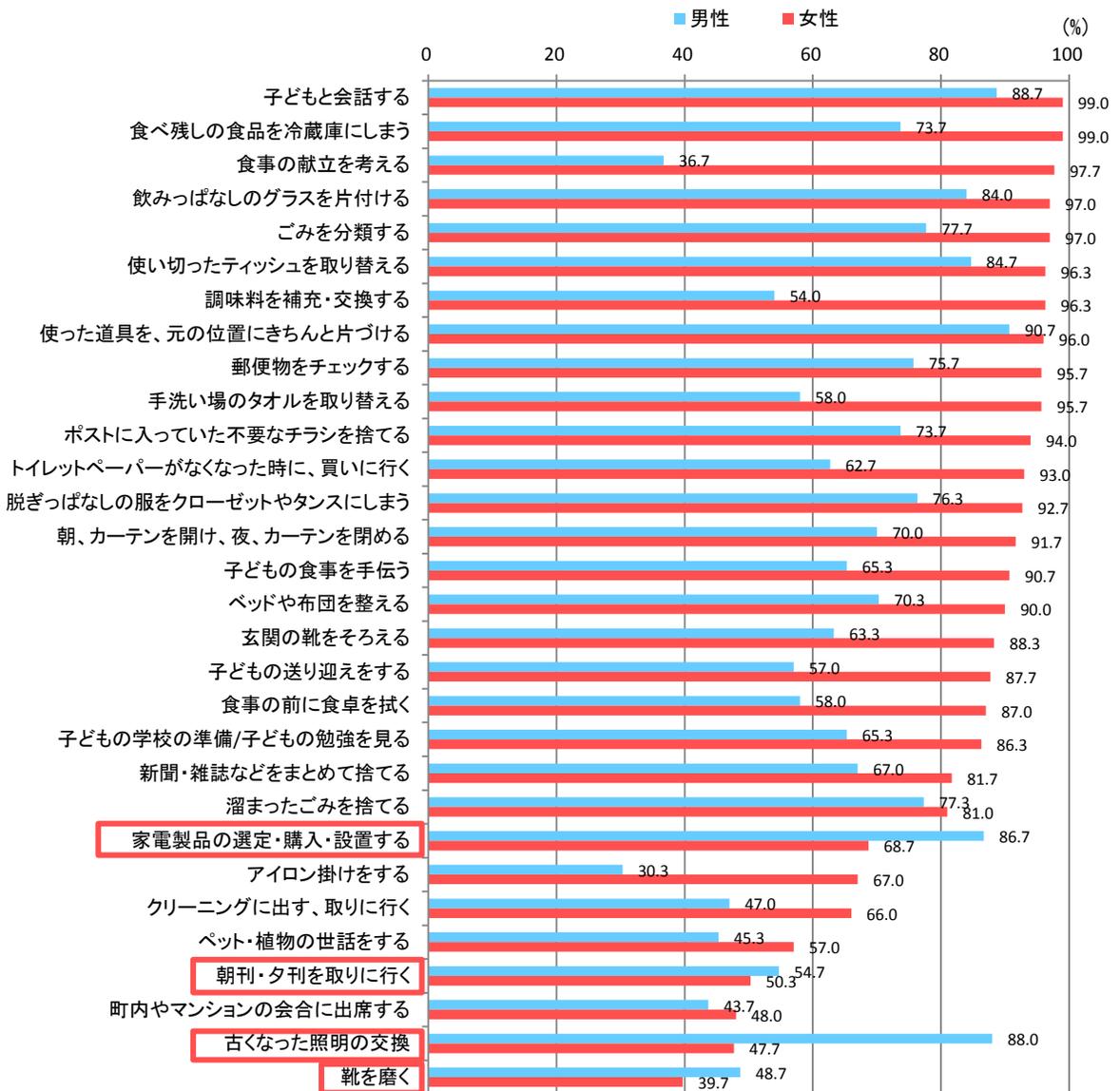
「脱ぎっぱなしの服をクローゼットやタンスにしまう」、「玄関の靴をそろえる」など、自分のことすらできない夫がある一定の割合で存在することもわかりました。



[グラフ3] あなたは以下の作業をしていますか。 n=600 (男性n=300 女性n=300)

※「とてもそう思う」と「ややそう思う」の計  
※順番は妻の降順

※      は妻より夫が多い項目



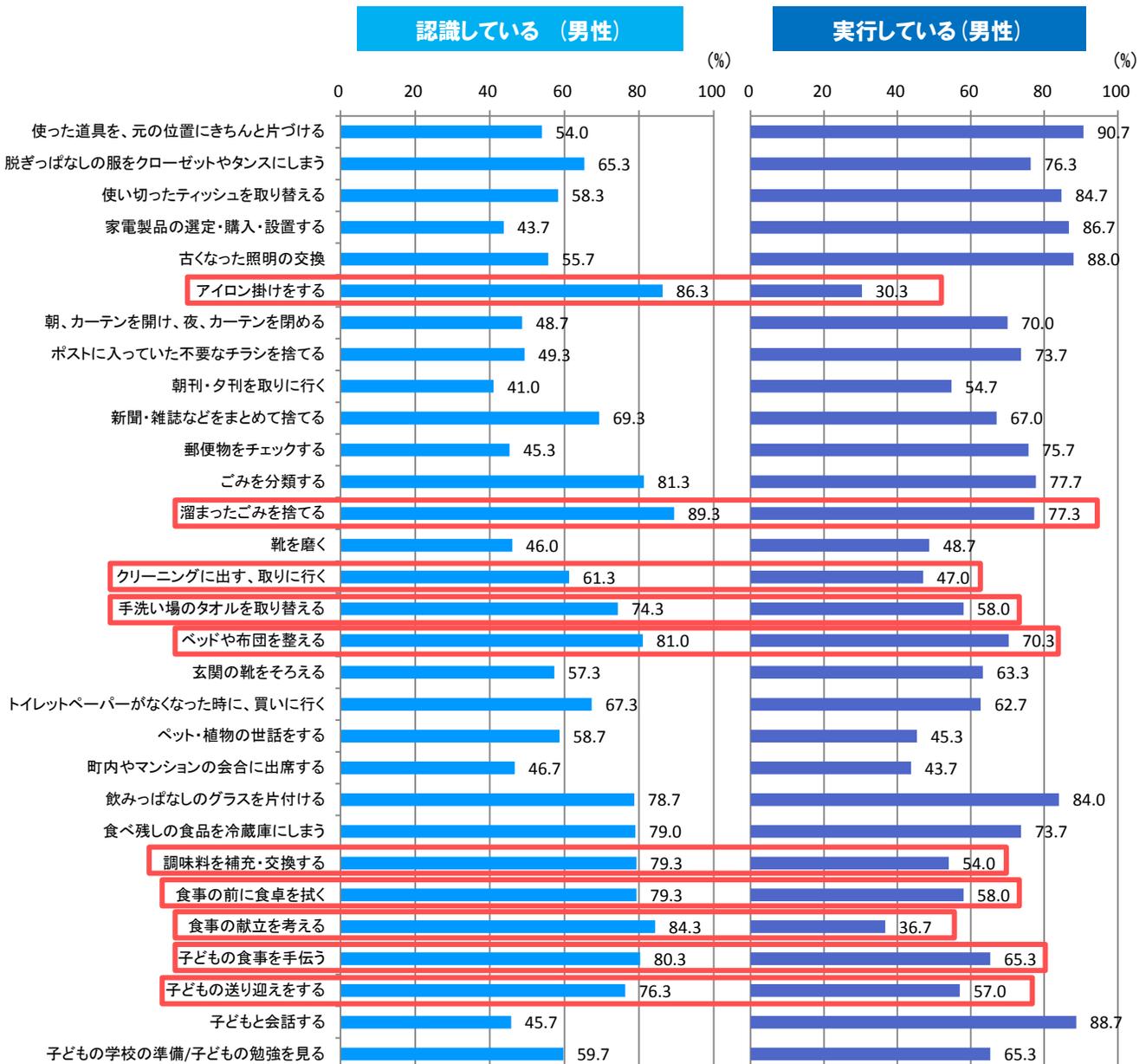
## ■「分かったやいるけどやってない」！？夫の家事への「認識」と「実行」にも大きな差が

結局「家事の実行」において負担が少ない夫ですが、家事と認識しているのに、行っている人が少ない作業をみてみました。認識と実行の落差が最も大きいのは「アイロン掛けをする」で、86.3%の人が認識しているのに、実行している人はわずか30.3%。「アイロン掛けは妻の仕事」と考えている夫が多いようです。また、「食事の献立を考える」も84.3%の人が認識しているのに、実行している人は36.7%と大きな落差が。その他にも「クリーニング」や「手洗い場のタオルの取り替え」、「調味料の補充・交換」、「子どもの送り迎え」など、認識しているのに実行している人が少ない作業がありました。逆に、「使った道具を、元の場所にきちんと片付ける」は54.0%しか認識していないのに、90.7%が実行しているという作業もありました。



[グラフ4] 夫が家事と認識していることと行っていること。男性n=300

※      は実行している人が認識している人より10%以上少ないもの



# 「名もなき家事」をやっているのは誰か

## ■「名もなき家事」の負担は9割がやっぱり「妻」

つつい見落としがちだけど、誰かがやらなければならない「名もなき家事」を誰が積極的にやっているのかを聞いてみました。全体では**妻が86.5%と圧倒的に1位**でした。

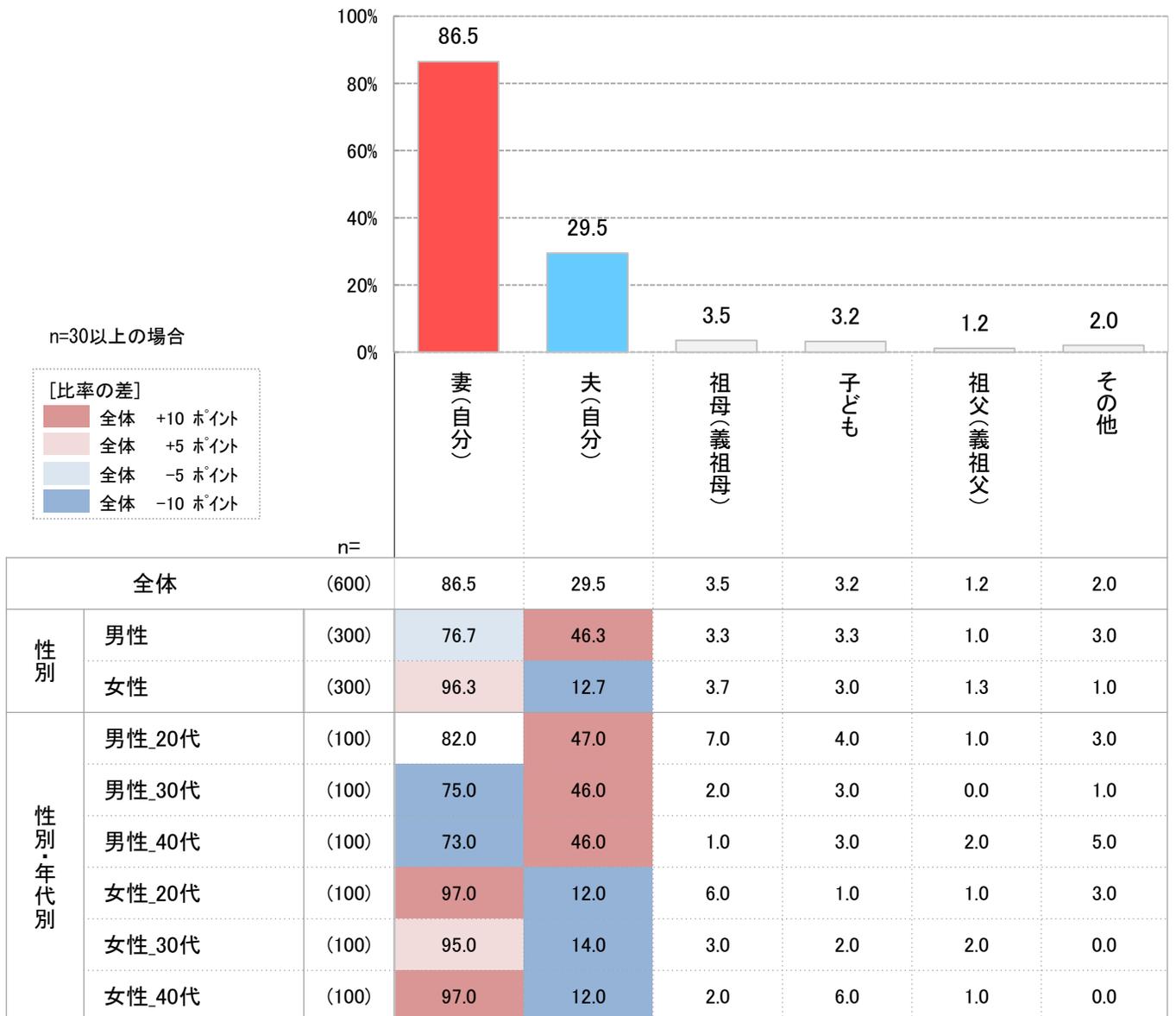
男女別にみると、**妻は96.3%が「妻(自分)」と回答**しており、ほとんどの妻が自分が「名もなき家事」を一番多く行っていると考えています。夫は46.3%と半数近くが「夫(自分)」と回答しているものの、「妻」と回答している人も76.7%おり、妻の働きを認めています。

家事負担の質問で、妻の認識では「夫1割:妻9割」が1位でしたが、「名もなき家事」においても妻にかかる負担の大きさが、明らかになりました。



[グラフ5] あなたの家庭では「名もなき家事」を誰が積極的にやっていますか。(いくつでも)

n=600 (男性n=300 女性n=300)



■「名もなき家事」や夫の様子に、イラっとする妻の本音

「名もなき家事」にまつわる、「イラっとした経験」について聞いてみました。

自分が原因で出た「家事」すらない、夫に対する不満が多くみられました。



[FA抜粋] あなた以外の家族が原因でやらざるを得ないなど、「名もなき家事」でイラっとした経験について教えてください。

<p>20代女性</p>	<p>やり方が自分と違うこと。</p> <p>夕飯を食べ終え、全ての食器を洗いもう寝る寸前だったのに、夫が夜食にカップラーメンを食べはじめ、使った箸をシンクに置きっぱなしにした事。それぐらい自分で洗えよとイライラした。</p> <p>洗濯で全て一緒に洗い、色落ちや生地痛みがあった。</p> <p>郵便物のチェックをしないので、産後実家から戻ってきたときポストが大変なことになっていた。</p> <p>飲み終わったビールの缶を、眠いからというだけで机に置きっぱなしにする。それを片すのは私。片せないくらい眠くなるなら飲むな。</p> <p>配偶者が脱ぎ捨てていくパジャマを畳むこと。畳んでおくよう伝えているのに、毎日脱ぎ捨ててあるのでイラっとする。</p> <p>靴下がいつも裏返しで、洗濯物を干すときにひっくり返すこと。</p> <p>夜、夫が食べた後のカップ麺やお菓子のゴミを出しっぱなしにされ、自分が翌朝片付ける時。ゴミを机の上に置きっぱなし、入浴後に体を拭いたタオルを床に放置、これを注意したところ気づいた人がやればいいと逆ギレされたこと。</p> <p>元の場所にすぐ戻せばいいのに、出しっ放し脱ぎっぱなし。</p> <p>旦那の親戚が遊びに来る予定がある為、部屋を綺麗にしなくてはいけないのに、旦那自身の物を全く片付けてくれず、私が全て片付けたこと。家に招いたのは旦那なのに。</p>
<p>30代女性</p>	<p>毎日イライラしている。</p> <p>私が仕事をしている時に主人が自分で家でご飯を作り、食べ、洗い物もせずそのままシンク内が山になっている時。</p> <p>ゴミが床に落ちたまま誰も拾わない。片付けたところなのに、おもちゃなどを散らかしっぱなし。</p> <p>脱ぎっぱなしのパジャマを畳む事です。何回言っても脱ぎっぱなしです。</p> <p>トイレトペーパーの芯を取り替えたなら、その場に置いておかれる。など、些細なことではあるが、捨てればいいのに、ちょっとしためんどうかいことも全て自分に回ってくる。</p> <p>子どもの出しっ放しが一番イライラします。でも注意しても、パパも出しっ放しだよ、と言われたら、それ以上言えないから更にイライラします。</p> <p>男性なので抜け毛(すね毛や腕の毛、体毛など)が多く、掃除機をかけたのに次の日には汚いことが多い。</p> <p>掃除機かけてくれたはずが汚い。</p> <p>ゴミ箱の袋を取り替えず、毎回直接ゴミ箱ゴミを捨てること。</p> <p>食後のお皿などを台所に下げるまではするが、結局洗わずそのままにしてある。自分の分だけ下げる。</p>
<p>40代女性</p>	<p>自分のやった後始末は自分でしてほしい。</p> <p>調理は好きでも得意でもないが、3つの口を満たすには私しかおらず、いやいややっている。味について文句が出るのは納得いかない。じゃあお前が作ってみると言い返すが、解決にならない。</p> <p>洗濯物を各々のタンスに片付けたのに、無くなったと言われる。</p> <p>名もなき家事をするのは、母や祖母の仕事と決めつけている。</p> <p>食後の食器の片付けやペットの世話、使った道具や衣類の片付けなど、自分でできる簡単なことをそれぞれがやってくれないために、自分だけが常に動かされる気分になる。</p> <p>家族で出かけていて、帰宅後、急いで料理を作り、出来た料理を一人で何往復もして運んでいるときに、いちいち声をかけないと運んでくれないときは、イライラすることが多々ある。</p> <p>マヨネーズなどの調味料を使いっぱなしで、冷蔵庫にしまわない時。要冷蔵のものを出しっぱなしにする、神経が理解できない。</p> <p>家族が面倒でやらなかったことが、全てこちらにまわってくる。それが当たり前と思っている。</p>

■「母の日」への期待・・・「普段の家事からの解放」を望むも、応える夫はわずか

女性は「母の日」に何をしてほしいと考えているのでしょうか。

1位は「言葉で感謝を示してくれる」で47.7%と半数近い人が挙げています。

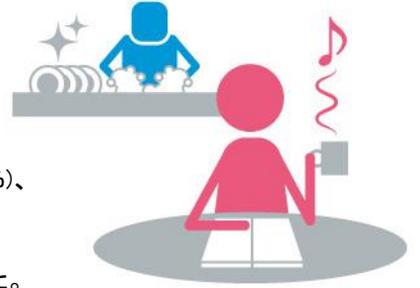
2位は「外食に連れて行く」(34.7%)で、ここまでは夫の行動と一致しています。

しかし、「一人の時間を作ってくれる」(30.0%)、「家事全般を代わってくれる」(27.0%)、

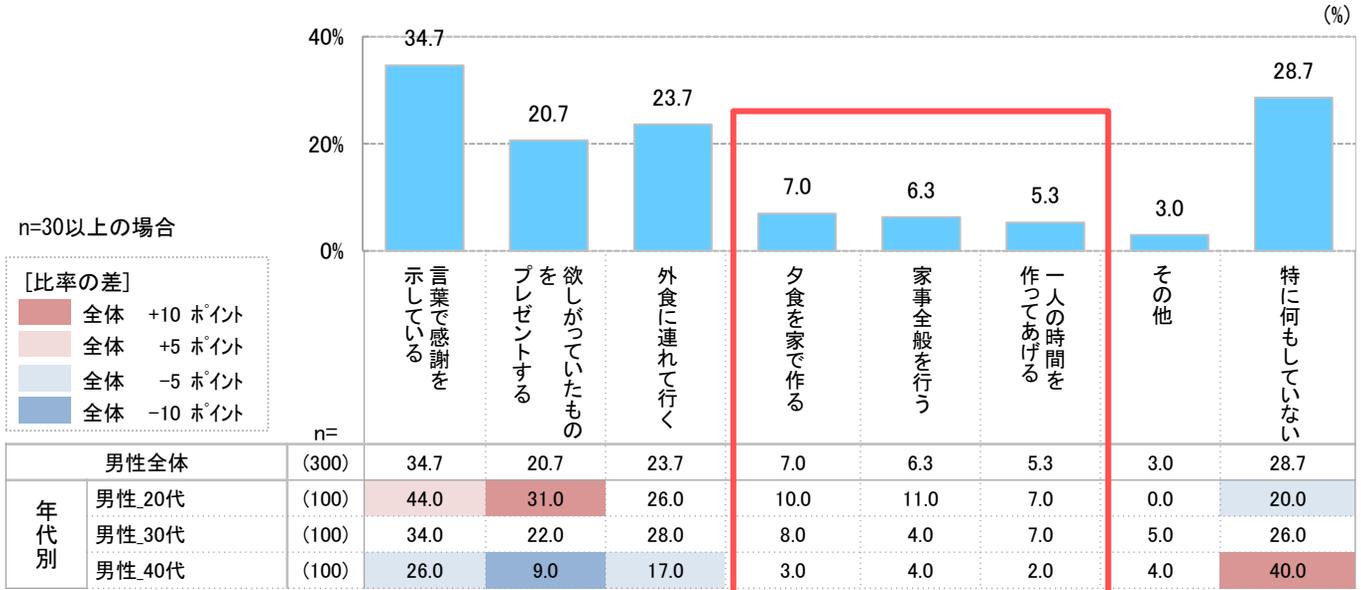
「夕食を家で作ってくれる」(26.7%)と続き、「母の日」くらい普段の忙しい家事を

夫が代わり、家事から解放されて家ででのんびりしたい、と考える方が多くいました。

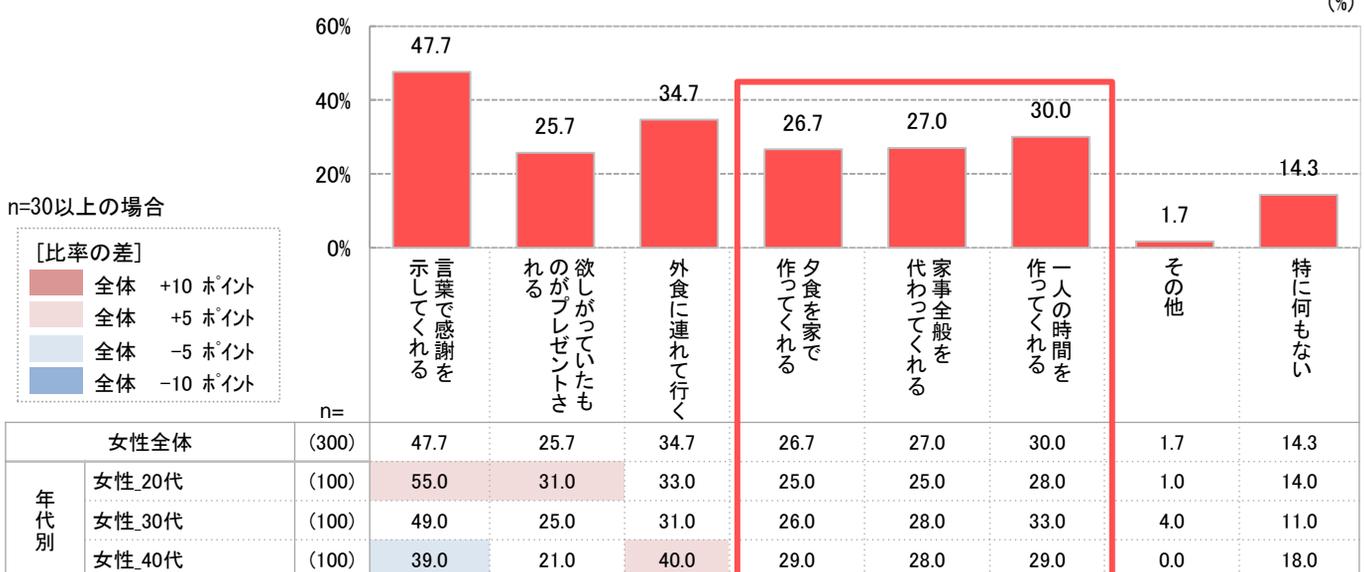
しかし、実際に夫がしているのは、「言葉で感謝を示している」(34.7%)、続いて「外食に連れていく」(23.7%)、「欲しがっていたものをプレゼントする」(20.7%)など。妻の家事の解放につながる「夕食を家で作る」は7.0%、「家事全般を行う」は6.3%、「一人の時間を作ってあげる」は5.3%と、**実行している夫はわずか1割以下しかいません**でした。



【グラフ6】あなたは、「母の日」にどのようなことをしていますか。(いくつでも) 男性n=300



【グラフ7】あなたは、「母の日」に何をしてもらえるとうれいですか。(いくつでも) n=女性300



■約9割の妻が「夫に現状以上にやってほしい家事」を回答したのに対し、

夫は約5割が回答。

「配偶者に現状以上にやってほしい家事」をフリーアンサーで聞きました(5つまで回答可)。妻は「特にない」人はわずか1割程度、約9割の人が何らかの要望を挙げ、複数の要望を書いた人も多数見られました。やってほしい家事で一番多かったのは「掃除」で、「風呂掃除やトイレ掃除のほか、掃除機かけ」を挙げていました。また、皿洗いなど、食事の後片づけを挙げる人も多く、せめて自分の行った分だけでも片付けてほしいと考えている妻が多いようです。また、子どもの相手や送り迎えなど、子どもの世話を夫にもっとしてほしいという要望も多くみられました。

夫は「特にない」と回答した人も約半数おり、現在の妻の家事に満足している人も多くいました。また、2割程度の人が「掃除」や「片付け」、「部屋の整頓」を挙げていました。次に多かったのは「料理」で、朝食や弁当を作ってほしいという要望も多くありました。

■配偶者への家事の依頼、妻の半数以上が「直接依頼」、

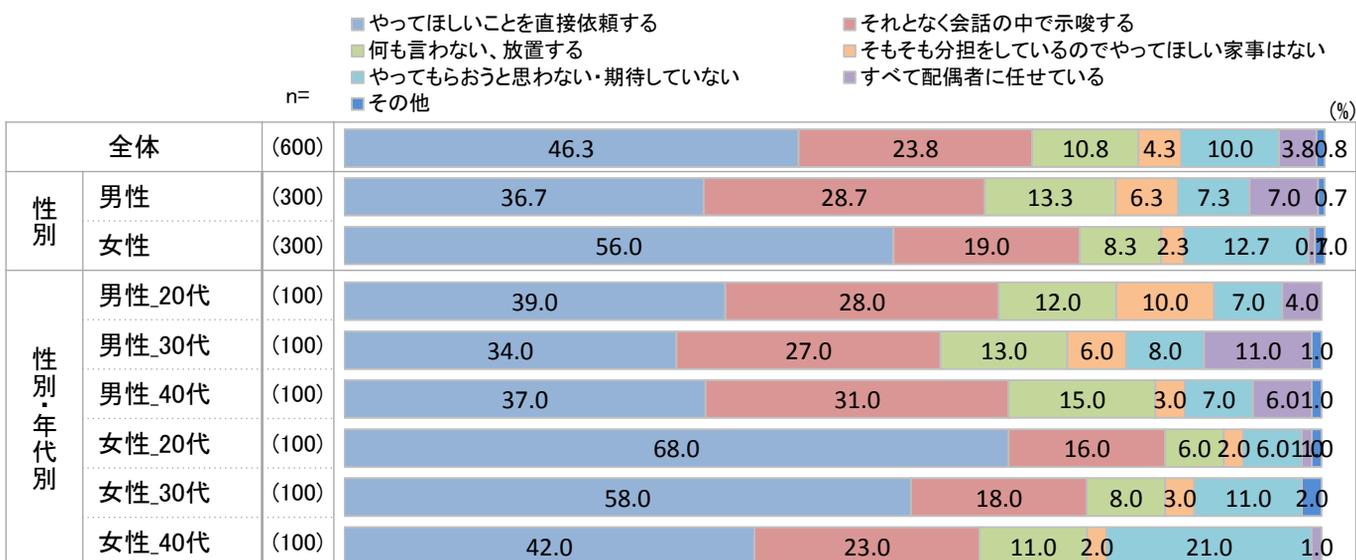
夫は「遠まわしに依頼」する傾向。40代の妻は「夫に期待していない」人も約2割。

「配偶者に希望の家事をしてもらうためにどのような努力をしているか」を聞いたところ、全体の半数近い46.3%が「やってほしいことを直接依頼する」と回答。夫婦別では、妻は半数以上の56.0%が「やってほしいことを直接依頼する」と回答しているのに対し、夫は36.7%で、逆に「それとなく会話の中で示唆する」は妻の19.0%に対し、夫が28.7%と多くなっています。夫は遠まわしに依頼する傾向がみられ、「何も言わない、放置する」という夫も13.3%おり、夫側から直接頼みにくい雰囲気を感じている人がいるようです。

妻を年代別にみると、「やってほしいことを直接依頼する」は20代が68.0%、30代では58.0%と高くなっているのが目立ちます。逆に40代では「やってもらおうとは思わない・期待していない」が21.0%もおり、夫にあまり期待していない人が多いことがわかりました。

[グラフ8] 配偶者に希望の家事をしてもらうためにどのような努力をしていますか。(ひとつだけ)

n=600 (男性n=300 女性n=300)



## 「夫や家族が知らない世界」である家事という名の“深淵”



### 藤原 千秋(ふじわら・ちあき)さん 住宅ライター・アドバイザー&コラムニスト

All About「家事」「掃除」「子育て」ガイド。主に住まい周りの記事を専門に執筆するライターとして16年のキャリアをもつ。

現在は並行して家事サービス、商品開発等にも携わる。大手住宅メーカー営業職出身、三児の母。

『この一冊ですべてがわかる! 家事のきほん新事典』(朝日新聞出版)など著書、マスコミ出演多数。

### ■ 仕事と同様、「家事」ひとつひとつにも、さまざまなプロセスと工程が

「営業」とひとことで言っても、業種によって「仕事の内容」は異なるもの。「住宅メーカー」か「保険会社」か、法人向けか個人向けかなどによっても、プロセスをはじめ、事前準備やフォローアップの内容も、決して同じではありません。同様に、「私は家で家事をしています」という場合も、その「家事」の内容の詳細はひとくくりにはできません。

洗濯ひとつとっても「汚れた衣類を洗濯機に放り込む」＝「洗濯」ではありません。分解してみれば、下記のようにさまざまな作業プロセスが必要であることが分かります。

- ①汚れた衣類を観察し、汚れの状態を確認、縫製や素材に応じておしゃれ着と普段着を分け、白物と色物を分ける。
- ②汚れのひどい襟袖や靴下などは別に下洗いを施し、洗濯機に入れる際に使用する洗剤として、液体洗剤か粉末洗剤か、弱アルカリ性洗剤か中性洗剤かを選ぶ。適切なコースを判断しスイッチオン。
- ③衣類カテゴリーにより、漂白剤(酸素系か塩素系)、仕上げに加える柔軟剤(効果や香り)、洗濯のりなども衣類カテゴリーによっては選択。各種洗剤類を滞りなく都度購入・補充。
- ④洗濯後は適切に干して(その際にも部屋干しか、ベランダ等に外干しするか、乾燥機を使うか決断)、乾いたものを畳み、たんすなどに収納する。

また素人には処理が無理であると判断した衣類は、適宜クリーニング店に持ち込み、出来れば受け取り。そして着用や洗濯によって傷んだ衣類の補修、買い替え(購入・補充)も、「衣類ケア」という関連カテゴリーにあたり欠かせません。そこまで含めて「洗濯」を請け負っているのは、家庭の中の誰なのでしょう。

### ■ 家事の周辺には、実は家事と認識されていない無数の【名もなき家事】が存在

周辺のコまごました、家事と認識されない【名もなき家事】は、「洗濯」のようないわゆる“名のある”家事と常にセットで存在しています。

例えば、一見華やかな「夕食作り」という家事には「食材の買い物(補充)/主菜や副菜の調理/米を研ぎ、炊飯(麺を茹でる、パンを焼く)/食器を洗う」のような“やや名のある”家事がぶら下がっています。

さらにそこに「食材を適切にしまう/調味料の補充、交換/献立を考える/食器の購入(補充)/食事の前に食卓を拭く/子どもの食事を手伝う/食器用洗剤や調理グッズ等の購入(補充)/調理中に生ゴミを適宜適切に捨てる/シンク、排水口の洗浄/食べ残しの冷蔵庫収納/ふきんや手拭きタオルの適宜交換」など数多の【名もなき家事】が紐付いており、ここの労力はなかなか気づかれないのが現状です。

【名もなき家事】自体にも限りない多様性があり、それぞれの家庭によっても手間(プロセス数)が異なります。ある家庭では水道水をそのまま使い、別の家庭ではフィルター付き浄水器を利用。ポットタイプの浄水器を使う場合には、「定期的なフィルター交換」に加え、「毎度水を汲み置く」という手間もかかります。ミネラルウォーターを使うなら「購入・補充」「ペットボトルの処理」という手間が増えます。細かな【名もなき家事】は音もなく積み上がり、家事に従事する人の時間を削っていくのです。

## 家族のためにも、「手放し力(りょく)」「しない勇氣」を持つとう

### ■ 調査について：「頑張り屋のお母さんへの依存」が招く、今そこにある、家庭の危機

膨大な【名もなき家事】を実際に遂行しているのが9割以上は妻(母)であるという現状(グラフ3)を見て、一瞥して「お母さんは頑張り屋さん！」などという牧歌的な受け取り方をするのは危険であり、この状況は必ずしも褒められたことではないという認識が必要です。

妻(母)がこれらの作業を家族に黙って抱え込んでしまうことは、凶らずも「家庭の危機」を招いています。

例えば、一手に家事を担っていた妻(母)が病気などで不在となった時、「食事作り」を任せっぱなしだった家族は、たった一食でキッチンや食卓が荒れる状況に気づくはずです。調査を見ると「調味料を補充、交換する」ことを実際に行う夫は2人に1人(たったの54%)しかいません。半数の夫はお醤油が切れても、「お醤油、ないよ」などと言うだけで(あるいは、ないと気づくこともなく)、自分では動かず指示するだけになっています。「食事の前に食卓を拭く」夫は58%、誰かが拭いてくれる状況なのでしょう。そういった姿勢で「食事作り」を行えば、どうなるかは火を見るより明らかです。普段気にしていないことを漏らさず完遂することは、想像レベルでは簡単かもしれませんが、仕事に例えて考えれば、そう易しいことではないことがわかるはずです。

実は家事を一手に行う妻(母)自身にも、責任の一端はあります。「【名もなき家事】を抱え込む」(9割以上遂行)ということは、夫をはじめとした家族の家事能力を奪い、依存させ無能にしかねない、ということ一度意識してみても良いかも知れません。ここで参考になるかもしれない方法を、いくつか提案させていただきます。

#### ①家事のプロセスを分解して家族に振り分ける

「洗濯しておいて」という頼み方をやめて、さらに細かくプロセスを分解し、夫や子どもに振り分けるようにしてみましょう。洗濯なら「白物と色物の仕分けをお願い」、「ポケットの中身を確認して」など。「洗剤の買い物」などは、購入時の選択権を委ねてみる(香りなど)のも家族にとって洗濯を「自分ゴト化させる」きっかけになるかも。

#### ②【名もなき家事】の簡略化を試みる

世に溢れる家事テクニック情報に翻弄されず、【名もなき家事】のプロセスを簡略化するには？といった視点で情報を取捨選択してみましょう。先月より今月、昨日より今日など「今よりラクになる」のが目標。自分のやり方に固執せず、家族からの改善提案も、柔軟に受け入れてみてはいかがでしょうか。

#### ③「夫の家事100%ウィーク」を設ける

夫が家事を全て拾い上げなければいけない「家事100%ウィーク」を、定期的に設けてみましょう。夫の仕事が忙しくないタイミングなどを狙えば負担も少ないはず。夫が家事のプロセスを全てやってみることで、その内容を体感することができ、もしかすると今までのやり方と違う簡略化のアイデアが発見できるかもしれません。1日限りの家事ではなく「ウィーク」としたのは、「妻がどうせ明日後始末をすれば良い」という考えで対応してしまうのを防ぐため。

【名もなき家事】を含めた家事プロセスのすべてを、夫に自分ゴト化してもらうことが大切です。

**【名もなき家事】は「家族から見えない家事」。**「共有」はもちろん大切ですが、「見える化」させるために「**あえてやらない**」を選択することも一手と思ひましょう。

長い「家事人生」、無理は禁物。一緒に家事を続けられるスタイルを家族みんなで探しましょう！