



特集 「やらない家事」を、やってみよう

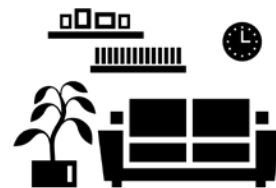


▶ P5 - 6 スクエアー・|^(あい) からのお知らせ

▶ P7 活動団体紹介／ほか

特集

「やらない家事」を、やってみよう



コロナ禍で私たちの生活は大きく変わり、在宅時間が増えたことで、家事の量にも変化がでてきました。掃除、洗濯、食事づくりといった主な家事に加えて、待ち受ける名もなき家事の数々…。毎日の家事、どのくらいやっていますか？ 家事について、どのように感じていますか？皆さんの声を集めてみました。

家事に費やす時間

区民の皆さんは、1日のうちどのくらいの時間を家事に費やしているのでしょうか。2021年1月にモニターを対象に実施した「家事についてのアンケート調査」¹（以下「調査」）によれば、平日の平均時間は約2時間16分（女性約3時間32分・男性約1時間17分）、休日の平均時間は約2時間31分（女性約3時間50分・男性約1時間34分）でした。

また、主な家事をどのくらいの頻度で行っているか聞いたところ、下図のような結果となりました。男女別でみると、女性に家事の負担が偏りがちな傾向が読み取れます。

コロナ禍で増えた家事負担

在宅勤務や外出を控えるなど、家で過ごす時間の増加により、食事づくりの回数が増えた人や、こまめな掃除を余儀なくされた人もいるのではないのでしょうか。

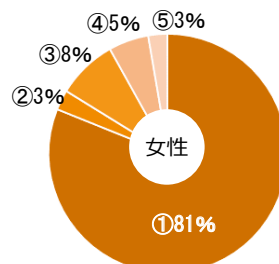
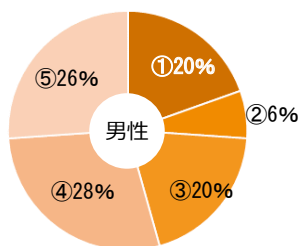
調査によれば、約4割の人がコロナ禍で家事の総量が「増えた」と回答しています²。

また、36%の人が家事をすることにストレスを「感じる」と回答しており³、家事の負担や、家事に費やす時間を減らしたいと思っている人は46.5%でした⁴。

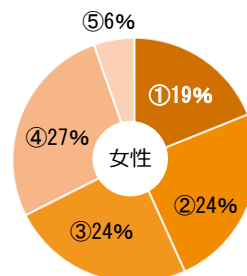
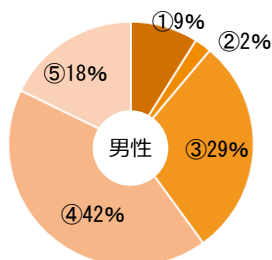
あなたは普段、以下の家事をどの程度していますか

- ①ほぼ毎日 ②週に4～5日程度 ③週に2～3日程度 ④週に1日程度
⑤まったくしていない

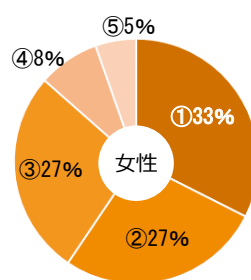
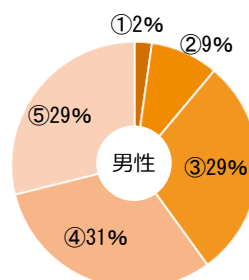
食事づくり



部屋の掃除



洗濯・物干し



量を減らして、自分でやらない

家事の負担を減らすために、取り入れている工夫について、皆さんの声を集めてみたところ、大きく4つのポイントに分けられました。

1 家族などと分担し、一人ひとりの負担感を減らす

2 家事の手間を減らして、効率化する

3 「やらなくてよい家事」を探して、やめてみる

4 便利なモノやサービスを利用する。

次ページを参考に、これまで面倒くさいと思っていたことやストレスに感じていたことがあれば、思い切ってその家事を手放し、家事の棚卸しを試みませんか。

みんなの声をピックアップ

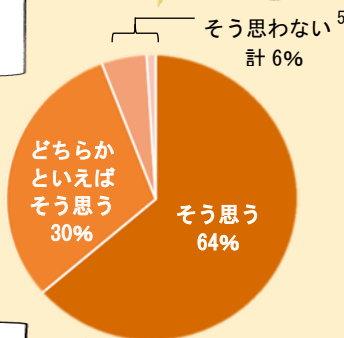
どんな工夫をしていますか？

一人ひとりの負担感を減らす

家族などと役割分担をしている
42.4%

子どもの遊び相手や勉強を母親がみている間に父親が家事をすませる。
(40代・女性)

家事分担意識は
広がっています！



Q.家事をパートナーや家族で分担したり協力して取り組んだりすることは、当たり前だと思いますか？

家族でそれぞれが得意とすることを担当することにした。
(60代・女性)

掃除はエリアで分担している。
(70代以上・男性)

日用品補充やゴミ出し前のゴミ集めも含め、家事の大小を問わずポストイットに書き出して、A4の紙に夫がする家事、妻がする家事、週末一緒にやる家事と3分割した表にペタペタ貼って見える化しながら分担を決める。
年に一度くらいふたりで眺めながら見直し。
(40代・男性)

やらなくてよい家事を決めている
18.8%

休日にしていただい下ごしらえや作り置きをやめた。
(40代・女性)

家事の総量を減らす

掃除機は毎日かけない。
(60代・女性)

洗濯物は畳まずにハンガーのまま収納する。
(40代・男性)

アイロン掛けが不要な服を買う。
(40代・女性)

余裕がない時はテイクアウト等を利用して食事をつくらない。
(40代・女性)

手間を減らして省力化

家事の効率をあげている
29.4%

冷凍野菜を使用して調理時間を短縮する。
(40代・女性)

手持ちの洋服（特に肌着や靴下）は同じものを複数購入すると管理がラクになる。
(40代・女性)

朝食メニューを固定化する。
(40代・女性)

入浴時に風呂の壁も床も掃除して出るようにするなど、ながら家事を心がけている。
(70代以上・女性)

ネットスーパーを利用して買い物の時間を減らしている。
(40代・女性)



便利な家電が活用されています！



- ・食器洗浄機 5人
- ・ロボット掃除機 3人
- ・洗濯乾燥機 2人



便利な家電やサービスを利用して「自分でやらない」

外部サービスを利用している
8.8%

家事代行サービスに水回りの掃除を3週間に1度程度依頼している。
(40代・女性)

生協などのミールキットを活用している。
(40代・男性)

調査結果は区ホームページでご覧いただけます。

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kusei/publiccomment/monitor/1026158.html>



1 いたばし・タウンモニター、いたばし・eタウンモニターを対象に実施。回答者属性：20代以上の区民 計86人（男性48人、女性37人、無回答1人）。
調査期間：2021年1月21日～2月4日。 2「かなり増えた」「少し増えた」の合計 3「とても感じる」「どちらかといえば感じる」の合計
4「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計 5「どちらかといえばそう思わない」「まったくそう思わない」の合計



「やらない家事」で、 家族がもっと近くなる

パパ向け育児雑誌『FQ JAPAN』
株式会社アクセスインターナショナル取締役
宇都 直也さん

区民への調査によると、家事の分担について、63.8%の人がパートナーと「話し合えていない」または、「話し合えているが十分ではない」と回答しています。

しかし、毎日の家事に加え、育児にも追われる子育て世帯にとって、パートナーの協力は特に大切。

そこで、日本唯一のパパ向け育児雑誌『FQ JAPAN』の編集長として、年間100名以上のパパ取材していた宇都直也さんに、家事についての相互理解を進め、うまく分担するコツを聞いてみました。

家事の総量を把握しよう

これまでは職場と家庭と空間が別で、ワーク・ライフ・バランスをどう取るかということが言われていました。それがコロナによって、仕事と家事と子育てと、3つが同じ空間で行われるという、いわばワーク・ライフ・ミックスの状態に変化しています。

コロナ禍の1年を経て、そういえば去年よりも家事が増えたよね、という認識を夫婦でつくらなくてはいいなと思います。パートナーと共通課題をもち、向かっていくイメージですね。

やらない家事においては、まずは2人で、目に見えるように家事リストを

並べてみることに。家事ってこれだけあるんだね、という総量を把握することで、おのずと「やらなくていいかも」という家事が見えてくると思います。

「健全なあきらめ」の心を持つ

やらない家事を「タスクマネジメント」と置き換えると、男性が理解しやすいかもしれません。仕事で繁忙期になったらどうするか、と考えると、「仕事を減らす」「人員を増やす」「目標を下げる」と、この3つぐらいの選択肢になると思います。

家事については、目標のハードルを下げるというのが最も大事ではないかと思っています。「60点〜70点を合格にするだけで心の余裕が生まれ、パートナーとのコミュニケーションが円滑になりました。」という読者アンケートの声がありました。

心理学の言葉に、「健全なあきらめ」というものがあります。単純に「できない」というあきらめではなく、「まあいいよね、これぐらいで」という、そういった考え方があると、ある程度寛容になります。

健全なあきらめという心を持って、家事全般を眺めると、削ってもいいものが増えてくると思います。

「べき論」をやめて、 家事基準を揃えよう

例えば、夫がやる家事と、妻がやる家事をきっちりと分け、守らない時には減点にしなければならないという、「こうあるべき」という「べき論」にとらわれ過ぎないほうがいいとよく言われています。「べき論」にこだわると、やめると、おのずと健全なあきらめができます。そのためには、男性もぜひ、パパ友や同僚と積極的に家事の話をしてほしいと思います。そうすると、周りのご家庭も意外とやっていない、ということに気づき、じゃあ、うちもいいか、となりやすい。

また、どこまで完璧さを求めるか、という「家事基準」が異なることが、ストレスや衝突の原因になりやすいとも言われています。お互いの家事基準が揃っていないと、もしくは、違うということを認識していないと、「こうするべき」とか、健全なあきらめを、どこまで落としていいのかわからなくなってしまうです。



今やるべきか考えてみよう

「やらない家事」ともうひとつ必要なのは、タイムマネジメントですね、その家事は今やるべきなのか。

先ほどの「べき論」にも通じる話ですが、例えば「洗濯は朝にするべき」というのをやめ、余裕のある夜にまわすとか、「いつでもやれる」もしくは「後でもやれる」という家事スタイルにすることによって、いちばん大切なパートナーとのコミュニケーションや家族との団らんなどの時間ができるようになります。

ポジティブな材料で

話し合いのきっかけをつくらう

夫婦で家事の話をするには、何かツールがあると、話すきっかけができます。

知り合いの方で、家事分担マグネットシートというのをつくった方がいます。ホワイトボードに、夫の家事はこれ、妻の家事はこれ、とマグネットで置いていくのですが、その時、全部置くのではなく、まず、やらなくていいものを外していくそうです。夫も妻もやらないとして、2人で家事を減らした後に分担する。

家事を題材に話そうとすると、攻撃的に入ってしまうこともあるので、プ

ラスの入り方が大事です。たくさん並べてあるだけだとツラくなるだけなので、まずはそれを外す、しなくていいという順序でやると、分担の数が10個だったのが6個になったりします。それは賢いやり方だなと思いました。

また、家事分担アプリを使っているという読者の声もありました。家事を並べて、これは夫、これは妻、これはやらない、と選べるアプリもあります。それを毎日やるのは大変ですが、最初に、「こういうものがあるよ」と、パートナーでまず話すきっかけとしたいだけあれば、いいのではないかと思います。まずは、パートナー間で家事について話し合う材料を見つけてみるとよいと思います。

家事スキルの違いを補うヒント

当誌の場合は男性読者なので、スキルが低いのだったら、スキルが高くなるツールを買うのが◎！とよく言っています。料理のスキルの低い人に、炊事は任せづらいですよ。

昨年は、「自動調理家電」が多く売れたと言われています。食材を入れて、ボタンを押すだけで、カレーができる。カット済み野菜を利用すれば、ほぼ包丁を使わないでできます。煮物もできますね。また、洗濯機ですと、洗剤自

動投入型がおすすめです。洗剤の量を間違えることもないですし、外出先からも操作できます。

男性が家電にはまると、率先してその家事をやってくれます。2人で家電選びを楽しむことができると思いますね。

細かい家事のアイデアやテクニックよりもコミュニケーションのほう的大事だと思っています。家事の総量把握し、お互いの家事基準を確認し合っで、我が家の家事スタイルについて話し合うこと。そのためには、ポジティ

ブな材料で家事について話すことが大切です。これができれば、たとえばまくなかったとしても、パートナーとの距離は近くなり、満足度は高くなると思います。

Profile

宇都直也（うと・なおや）
パパ向け育児雑誌『FQ JAPAN』元編集長。2006年同誌創刊立ち上げメンバーとして、10年ほど男性の育児業界に携わる。育児雑誌が選ぶ子育てアワード「ペアレンティングアワード」実行委員。パパの座談会「パパノセナカ」も主催。毎年100名近くのパパを取材。

おいしい・簡単・野菜がとれる！

おいしい板めしレシピ より

お手軽うどん



材料（2人分）

- めんつゆ（3倍希釈）…大さじ3
- 水…2カップ
- 冷凍うどん（200g）…2玉（400g）
- 鶏肉（一口大）…60g
- まいたけ（ほぐす）…1/2パック（50g）
- 冷凍ほうれん草…40g

作り方

なべにすべての材料を入れて煮る。



講習会で評判だったレシピや、学校・保育園のメニューを作りやすくアレンジしたメニューが満載！調理経験の少ない方、調理に手間がかけられないときなどにおすすめです。

販売価格 200円
販売場所 区政資料室
（区役所1階⑦窓口）



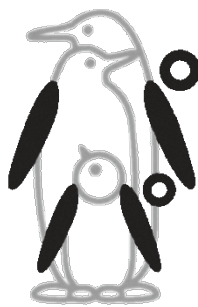
区ホームページからもご覧いただけます。

10月は、

いたばし パパ月間

検索

いたばし 月間



「いたばしパパ月間」では、板橋区のお父さんの家庭生活をサポートするため、セミナーやパネル展示などの情報発信を行います。

「いたばしパパ月間展」でイベントを開催しました！

『ほめ写』×アルバムカフェ

～子どもの自信を、写真で育む～

ご協力：WakuWaku サロン

(男女平等推進センター登録団体)

会場 イオン板橋ショッピングセンター 5階イベントスペース

写真を家の中に飾り、ほめることで子どもの自己肯定感を高める「ほめ写」。今回はお子さんを撮影した写真をデコレーションして、作品を作りました。

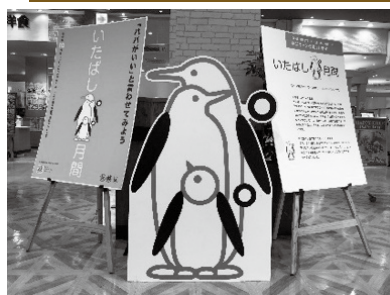
参加されたご家族の皆様からは、
こんな感想が寄せられました！

とても勉強になりました。
「自己肯定感」大事にしてい
きたいと思いました。

とても素敵なアルバム
がつくれて満足です！

写真はインテリアとしてでなく、
子どもの目線に合わせた方がいいと
いうお話にハッとさせられました。

「いたばしパパ月間展」では、イベントの他にも、家事や育児
に関わる様々なデータや、育休を取得したパパの体験談を紹介
したパネル展示を実施しました。詳細は男女社会参画課インス
タグラムもご覧ください！（ユーザーネーム：ita_danjo）



板橋区立男女平等推進センター スクエアー・I (あい)

男女平等参画社会実現に向け、板橋区では平成 15 年 4 月に「東京都板橋区男女平等参画基本条例」を施行しました。男女平等推進センター「スクエアー・I (あい)」は、男女平等参画施策を推進する拠点施設です。

情報資料コーナー



貸出冊数：5 冊まで
貸出期間：2 週間

男女平等参画・女性の働き方や生き方・夫婦や家族の関係等に関する、本・雑誌などが揃っています。閲覧・貸出も行っていますので、情報収集や学習にお役立てください。

なお、貸出には「図書貸出カード」が必要となりますので、初めて貸出を利用される場合は、氏名・住所が確認できるもの（保険証・免許証など）をお持ちください。

所在地・開館日時

- 所在地
グリーンホール 7 階
- 開館時間
午前 9 時～午後 8 時
- 開館日
月～日曜日
※但し、施設点検日・年末年始を除く

団体交流室



登録要件は、区ホームページまたは男女社会参画課までお問い合わせください。

情報資料を読んだり、活動・交流の場として利用したり、自由にお使いいただけるスペースです。登録団体の方を中心に一般の方も利用できます。

登録団体に加入すると・・・

団体交流コーナーの優先利用・団体ボックスの利用・印刷機の利用（要登録。用紙はご用意ください。）等を行うことができます。

所在地・開館日時

- 所在地
グリーンホール 7 階
- 開館時間
午前 9 時～午後 8 時
- 開館日
月～日曜日
※但し、施設点検日・年末年始を除く

相談室

☎ 03-3579-2188

自分自身のこと・家族のこと・仕事のこと・DV のこと・・・

ひとりで悩んでいませんか？

電話や面談による相談を受け付けています。

まずは、お電話ください。

秘密は厳守します。



総合相談以外は
予約制となります。
区ホームページも
ご覧ください。

所在地・相談時間

- 所在地
板橋区役所南館 6 階 ※2021 年 3 月現在
- 相談日時
【総合相談】
月曜～金曜日及び第 2 土曜日の午前 9 時～午後 5 時
【女性のための働き方サポートとフェミニスト相談】
第 2・4・5 の水曜日及び第 2 土曜日の午前 10 時～午後 4 時
【DV 専門相談】
月曜及び木曜日の午前 10 時～午後 5 時
第 2 土曜日の午前 10 時～午後 4 時

植木・ふすま張り、家事援助など、ちょっとしたお手伝いであなたの暮らし応援します！！

ソーイングルーム虹

安くて丁寧なお直し・オーダー、和服から洋服ヘリフォーム等、あなただけのファッション応援します。区民まつり、地域のイベントでも小物を販売しています。

☎ 3965-4975

独自事業

§ お問い合わせ、ご依頼は

公益社団法人 板橋区シルバー人材センター

〒173-0004 板橋区板橋 2-65-6
板橋区情報処理センター 2 階

☎ 3964-0871

検索

板橋区シルバー人材センター

いろいろな仕事募集

草刈り、庭木 1 本からの剪定
ふすま・障子の張替、家事・
育児援助サービス、毛筆あて
名書き、マンション管理・清
掃、屋内外の軽作業 他

👉 お問い合わせはお気軽に！

心にホッと一息。一緒に WakuWaku しませんか？

WakuWaku サロン

毎月、アルバムづくり、クラフト、アート、健康、子育てに関する様々なイベントを開催しています♪
ママやパパ、子ども達の居場所になるような、ちょっと生活が楽しくホッとできるようなサロンです。
写真を飾って、写真を見ながらほめることで、自己肯定感を高める新しい子育て習慣「ほめ写」
を広める活動にも積極的に取り組んでいます。オンライン、出張を含め多数講座を開催しています。
育児サークル・デイサービス等、ちょっと楽しくなるようなワークショップの出張も可能ですので、
ご連絡下さいね♪

どのイベントも、初めての方でも大丈夫。

お一人でも、お子さんやお孫さんとでも、お気軽にご参加ください(*^-^)/\(^-^*)

「WakuWaku サロン 板橋区」で検索を！

【お問い合わせ】 代表 塩澤美由紀 waku.waku.salon2019@gmail.com
Facebook <https://www.facebook.com/waku2salon/>
Instagram <https://www.instagram.com/waku2salon>



スクエアー・I (あい)

本棚のおすすめ本



『「家事のしすぎ」が
日本を滅ぼす』
佐光紀子 著
光文社新書



『勝間式
超ロジカル家事』
勝間和代 著
アチーブメント出版



パパ向け育児雑誌
『FQ JAPAN』
最新春号
アクセスインターナショナル

情報資料コーナ-
には、ほかにも
新刊・話題書が
揃っています。
ぜひお立ち寄りく
ださい！



おいせ

登録団体加入のご案内

板橋区立男女平等推進センターは、学習・活動・交流の場として、皆さまのグループ・団体の加入をお待ちしております。ふれあい、学び合い、交流の輪を広げていきましょう。

一緒に編集をしてみませんか？

今後、情報誌「スクエアー・I (あい)」の編集委員としてご協力いただける方を募集しています。板橋区総務部男女社会参画課までお気軽にお問い合わせください。

板橋区立男女平等推進センター

スクエアー・I (あい)

<情報資料コーナー・団体交流室>

所在地：〒173-0015 板橋区栄町 36-1 区立グリーンホール7階

交通機関：東武東上線「大山駅」北口下車徒歩 5分

都営三田線「板橋区役所前駅」下車徒歩 5分

開館時間：9時～20時 開館日：月～日曜日 ※施設点検日・年末年始除く

スクエアー・Iのお問い合わせは、板橋区総務部男女社会参画課まで

電話：03-3579-2486 メール：j-danjo@city.itabashi.tokyo.jp

