

夫婦で家事・育児を上手にシェアする秘訣を公開！
「夫婦が本音で話せる魔法のシート ○○家作戦会議」
 内閣府男女共同参画局が作成
<第1回ワークショップを都内で開催しました！>
 日時：10月23日 場所：江上料理学院

夫婦が本音で話せる魔法のシート

○○家 作戦会議

最近夫婦で会話していますか？
 自分の気持ちを手紙に伝えられず、モヤモヤしていませんか？
 このシートを使うとあらゆる不満、すんなり話ができ2人の仲も深まります。
 さあ、楽しく真剣に、これからの2人のこと・家族のことを話してみよう。

PART.1 素直な気持ちを伝えてみよう

自分がどんな暮らしをしているのか、日々どんなことを感じているのか、
 下の空欄を埋めて、パートナーとシェアしましょう。

私の1日は、(楽しい・忙しい・充実している・辛い・ゆったり・疲れる)、
 _____ には満足しているけれど、
 本当はもっと _____ に時間を使いたい。
 夫・妻には _____ 感謝しているが、
 もっと _____ してくれと助かる。
 その分、_____ は頑張ります！

Tip 書いた内容を読みあげましょう。
Tip 聞いてみて意外だったところ・知らなかったところ等、感想を伝えましょう。

PART.2 2人の今を再確認！

今の暮らしをより分かりながら、自分の理想の暮らしについて考えてみましょう。
 ①「現在」と書いてあるグラフに、実際の時間の使い方を記入してみましょう。
 ②「希望」と書いてあるグラフに、理想の時間の使い方を、その下に添えてみましょう。
 ※理想を実現するためには、あまり高い希望ではなく、現実的かつ取組みやすい目標を設定して書くのがポイントです。
 ※あまり理想にならなくてOK! 自分の感じているままに記入してみましょう。

EXAMPLE グラフに書き込みは任意。仕事・家事・子どもの時間・社会活動・趣味の1日

お互いの今・理想の時間の使い方、チェックについても話をしてみましょう。
 新しく発見したこと・意外なことがあれば、相手に伝えてみましょう。

理想の暮らしに近づけるために…
 ●パートナーにお聞きしたい事はありますか？(短めやすい方どちらか1つでOKです)
 例) 早く寝てきてほしい、奥さんにも仕事をしてほしい、週末は夫婦で2人만의時間を作りたい等
 もっと _____ して欲しい。
 _____ の時間を私にください！

●2人に関わる家事・育児について、理想の割合は？ :
 ※相手にお願いされたことについて連絡がある・疑問がある人は、それについて話し合います。

2人で「リアルタイム更新」
 夫婦の今・理想の暮らしを定期的に更新し、目標達成の進捗を確認し、必要に応じて調整を行います。更新は、お互いのペースに合わせて行うことができます。

自分の家は「新価値」
 夫婦が理想の暮らしを実現するために、お互いの強みや得意分野を活かし、協力して取り組むことで、自分たちの家には「新価値」が生まれます。

簡単なのに、パフォーマンス力
 最新の家事アイデアをご紹介します。

女性活躍が進み、働き方や家庭での過ごし方への注目が高まる中、内閣府男女共同参画局では、このたび、夫婦で家事や育児の役割シェアについて話し合ってもらうためのコミュニケーションツール「夫婦が本音で話せる魔法のシート ○○家作戦会議」を新たに作成し、ホームページ (<http://www.gender.go.jp/public/sakusenkaigi/index.html>) に公開しました。このようなワークシート方式のツール作成は男女共同参画局では初の試みとなります。

家族が理想の暮らしを実現していくためには夫婦の協力体制がとても大切です。協力体制を作っていくうえでは、夫婦のコミュニケーションが重要になります。それがうまく行かずに、自分の気持ちを相手に伝えられなかったり、モヤモヤしてしまったりすると、お互いの不満がたまってしまうことにもつながります。

「夫婦が本音で話せる魔法のシート ○○家作戦会議」は、理想の時間の使い方をイメージしながらご家庭での家事や育児の項目を洗い出し、お互いの理想の暮らしに近づけていくために、男性も積極的に家事や育児に参加しながらご夫婦でどのように役割シェアをすればよいかを話し合っていたいただくためのコミュニケーションツールです。作成にあたっては、ファイナンシャルプランや家事シェアなど、様々な分野に知見のある有識者の方々に参画いただきました。

第1回ワークショップを都内・料理学校にて開催！

そして、本シートを活用した、第1回目となる家事シェアワークショップを10月23日（日）、東京・新宿区の江上料理学院で開催しました。当日は20代～30代のご夫婦を中心に16組32名が参加しました。

第1部（10時30分～11時30分）では、今回のシートの作成に協力いただいたお二人、生活経済ジャーナリスト・キャリアコンサルタントの和泉昭子さんと、家事シェアについてのアドバイスや支援活動を行うNPO法人 tadaima!（タダイマ）代表の三木智有さんがシートを活用したワークショップを行い家事や育児シェアのポイントを解説しました。

ワークショップの開始に際して和泉さんから、「家事や育児のシェアはご夫婦それぞれの価値観が大切です。単に時間を配分するだけでなく、お互いの満足度が高くないと幸せにはなれません。家事にはもちろんお互いの得意、不得意がありますので、今日はシートに記入しながらよく話し合っていたいただきたいと思います」という説明があり、参加されたご夫婦は、それぞれが行っている家事や育児を棚卸ししてお互いの本音を話し合いました。



シートを使って話し合うことが家族のコミュニケーションを増やすきっかけに

そして、三木さんからは、「家事や育児のシェアというと、不満や分担を押し付け合うというイメージがありますが、シートを使って話し合うことで家族のコミュニケーションを増やすきっかけになります。家事や育児は、ごく自然にありがとうという言葉が出るものです。今日を機に皆さんも家事や育児のシェアをやっていただいて、ありがとうの言葉を自然に言ってもらえるようになればいいですね」

とのアドバイスがありました。

また、家事シェアのポイントについては、

「家事についての満足度は、ご夫婦のコミュニケーションがとれているかどうかに関わっています。家事についての話し合いをよくされているご夫婦ほど家事の満足度が高いというデータも出ています。家事を5対5で分担しようと無理して頑張っていくよりも、家事についての考えを夫婦間で共有できるようにすることが大事だと思います」

と解説すると、参加者の皆さんは大きくなずいていらっしやいました。

誰でも簡単にできる「ポトフ」の調理を体験

第2部（11時30分～12時30分）では、家事シェア実践編として「男性でも始めやすい役割シェアの第一歩」をテーマに、帰ってからすぐに実践できる料理アイデアやレシピを、江上料理学院の松井ゆみ先生に教えていただきました。

当日、参加者の皆さんが体験したのは、料理にあまり慣れていない男性でも簡単に調理できる「ポトフ」。

松井先生から、おいしいポトフに仕上げる料理のポイントもさることながら、なるべく洗い物を増やさないような上手な道具の使い方、調理の仕方についてのアドバイスなど、家事シェアに役立つポイントのアドバイスもいただきました。

「家事や育児について、夫が考えている事を初めて知った。」

「お互いの考えを確認しあういい機会になった。」

ワークショップ終了後、参加された方に感想を伺ったところ、男性のひとりからは、「うちではこれまで家事を巡って妻とトラブルになるというようなことはなかったのですが、それでも日頃、家事について妻と話し合うことが全くといっていいほどなかったので、今日はお互いの考えを確認しあういい機会になりました。これからは折に触れてコミュニケーションをよくとって、それぞれが理解し合いながら毎日を仲良く暮らせるようになればいいですね」

女性からは、

「今回、夫が料理に興味を持っていることを初めて知りました。夫が『休日の料理を自分がやりたい』といってくれたのです。シートに『やります』ではなく『やりたい』と書いたことに驚きました。普段から家事や育児のシェアについて、客観的に話し合っ、定期的に『作戦会議』をしたいです。」

といった感想が聞かれました。

