

特集

家事労働ってなんだろう？

P. 2



男と女の小休止 ..... P. 6

DVと児童虐待

アクト21こころと生き方・DVなんでも相談 ..... P. 8

20分でできる簡単ごはん 滝村雅晴

# 家事労働って

## なんだろう？



「家事・育児は女性が担うもの——共働き家庭の増加などによって、これまでの家事労働に対する考え方が大きく変わろうと」  
つとま。

今回は、本誌でもおなじみのパパ料理研究家・滝村雅晴さんにご登場いただき、今後、私たちが家事労働をどのように考えていけばいいのか、そして、滝村家の家事分担、滝村さんが思う家事労働の本質など、さまざまなお話をうかがいました。

### パパ料理を作り始めたきっかけは？

手軽で美味しいパパ料理のレシピが本誌でも好評な滝村さん。「料理はクリエイティブな作業なので、個人的にも一番好きな家事」と話します。

ところが、結婚当初は仕事が好きでモーレッツ社員で、家事らしい家事はほとんどしていなかったのだと

を手に取ると、まったく初めてなのに美味しくできあがり、感動したのがきっかけでした。

「レシピ通りに作れば、僕でも美味しく作れるんだ」というのがうれしくて。男性にもわかりやすく例えると、説明書を見ながらプラモデルを作ったら、格好良いマシンが完成した—という喜びに近かった」

以来、料理に夢中になった滝村さん。ただし、そこには問題がありました。

「昼からフルコースを作り始めて、デザートが出るのが真夜中とか。当時は、作りながら洗いや片付けなんて発想もなかったから、満足して僕が寝てしまった後、シンクに山と

か。実家で暮らしていた学生時代にいたっては、食べ終えた食器を片付けることすらしなかったといいます。

そんな滝村さんが変わったのは、妻の幸子さんが妊娠してから。つわりで苦しむ幸子さんのかわりに料理を作ろうと、同僚オスメの料理本

積まれた鍋やお皿を片付けるのは妻の仕事。もう、最悪の夫です(笑)」

そんな調子で会社の同僚を呼び、ホームパーティを行ったある日、幸子さんの我慢は限界に。同僚からは「家事ができる夫」として羨望され、妻も喜んでくれると信じていただけに、その後しばらく幸子さんに口を利いてもらえなくなったとき、滝村さんは初めて、「家庭料理」とは何だろう？と考えるようになったといいます。

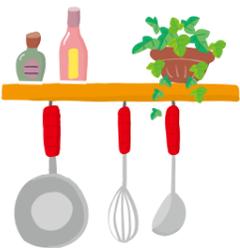
「長女が生まれ、離乳食を作るなどの経験をするにつれて気づくんです。家庭料理とは、相手のことを考えながら作る料理。それまで僕が作っていたのはいわゆる「男の趣味料理」。ただの自己満足だったんだな」と

が大切だと思っただけです」

それは、「お手伝い」という意識で家事参加をしているとなかなか生まれたい発想がもれません。家族一人ひとりが「自分も担い手なんだ」と意識し、主体的に家事労働に関わることで、初めて可能になるのが、役割判断なのだ滝村さんは言います。

滝村家では、お互いの予定を確認し合いながら、「じゃあ、今夜はどっちが晩ご飯を作る？」などと聞き合うのが通例。自分がやれると思っことは率先して請け負い、難しいときには逆に相手に「やってほしい」とお願いする。そんなやりとりが、ごく自然に行われています。

「こういうとき、普段からのコミュニケーションがものを言うなと感じますね。うちは、比較的何でもフラットに話し合う家庭なのですが、会話が活発だと相手の状況も見えやすい。どのタイミングで、何を自分がやればいいのかわかります。』お願



滝村 雅晴  
(Masaharu Takimura)  
パパ料理研究家  
株式会社ピストロババ 代表取締役  
農林水産省食育推進会議専門委員  
日本パパ料理協会会長  
飯士  
大正大学客員教授

い「やって」と相手に言われてばかりだと命令されているような気持ちになってしまっけれど、普段の会話の中で、「それなら、僕がやっておこうか？」と自然に提案ができれば、相手も「ありがたい」となって、お互いに気分が良いですよね」

共働き家庭が増えたとはいえ、いまだに多くの家事労働を女性が担っている日本。頼めば「お手伝い、はし

### 家事は「分担」ではなく「判断」して担うもの

このような体験を経て、現在は職業として「パパ料理研究家」と名乗るまでになった滝村さん。一緒に取材に応じてくれた妻の幸子さんとお二人に、現在の滝村家の家事分担の割合をうかがうと、「ほぼ、5:5だよね」という答えが同時に返ってきました。

キッチンに立つ時間は、一人ともだいたい同じくらい。そんな中でも、料理が仕事でもある滝村さんとい

ちらかという掃除や洗濯が好きな幸子さんという違いが、家事分担をいっそうスムーズにしているそう。

「ただ、我が家では、役割分担ではなく、役割判断」と言っています。家事労働って家族の予定や体調などで、やるべきことや優先順位が刻々と変わりますよね。その中で、「自分ができるとは何か？」「今求められている役割は何か？」と、判断すること



▲子どもたち(長女7歳 次女5才)と一緒に、炊き込みごはんを作っている様子



てくても、なかなか主体的に動いてくれない夫に「滝村さんのようになってもらいたい」と願う妻は少なくないのでは。

そこで、滝村さんが提案するのは、友だち家族との交流を深めること。

「それも、男性が積極的に家事育児を担っている家族が良いですね。相手のお宅を訪問したときに、仕事もできる同僚や上司がパッと料理を作れる姿を見たりすると、男性はスイッチが入るんですよ。子どものあしらが

## ワークライフバランスは「人生全体」で考える

今や、主体的に家事労働を担うようになった滝村さんですが、先にも触れた通り、社会人になってからパパになるまでは、

「ワークライフバランス(WLB)どころか、仕事とプライベートの区別もなく全ての時間が仕事です！みたいな生活でした(笑)」

「昨日、長時間労働による鬱や過労死などが社会問題となり、残業ゼロを目指す企業も増えているようですし、WLBや取得できる有給休暇の日数などにこだわる若者も増えてきているようです。滝村さんはどうお

いが上手いとか、そついつのを見ると『オレも』と火がつくんぞです(笑)」

「掃除なんて、『今日は、招いた友だちに良いところを見せてやるっ！』と張り切っている夫に任せたら一発ですよ。女性にしてみたら少々面倒

かもいれませんが、こんな風に上手に男性の家事参加をうながしてみるのはどうでしょうか。『今、仕事も家庭も充実した人生を送っている人たちは、若手時代の



考えてみましょうか。

「今、仕事も家庭も充実した人生を送っている人たちは、若手時代の一時期、仕事に全力投球して何らかの実績や得意分野を持てるようになった人が多い。WLBはもちろん大事ですが、そのバランスは人生全体で取ってほしい。家庭を持つ前に存分に働いて未来につながる経験やスキルを培ったからこそ、心にゆとりを持って育児や家事にもいそしめる。そんな考え方もありだと思っんです。要は、自分でどうバランスをとっていくかだと思います。」

## 家事をするのは「自分を自由にする」こと

最後に、滝村家のように家族みんなで楽しく家事を行うためのポイントを教えてもらいました。

「まず、それぞれが主体的に家事に関わりながらも、厳密にしすぎないこと。『決めたのに、パパはやっていない』『みたいになると、ギョシヤクしちゃいますから(笑)』。正直なところ、掃除や洗濯は毎日やらなくても困りません。『たまたまきたらやる』『今ぐらいの意識で十分ですよ』。一方、料理は毎日必要な家事。季節によって食材が変わるし、冷蔵庫の中



料理を作って出した時  
妻に言われて一番嬉しかった言葉は  
「美味しい」でも  
「すごい！」でもなく…  
「今日、これ食べたかった味！」。  
家族の体調を気遣い、  
家族が食べたいものを作る。  
これぞパパ料理！

身や家族の「コンディション」によってメニューを変える必要がある。ある意味プロジェクトなので、男性ももちろん味を感じやすいと思います。子どもも巻き込めるし、工夫次第でどんどん楽しくできるんですよね」

「家事ができることは自由になること」と言う滝村さん。日々発生する家事を誰か一人に任せきりにしてしまうと、担う方も担えない方も不自由になってしまいます。妻が病気で伏せたとき、「僕の食事は誰が作るの？」と真面目に言う夫がいるといったエピソードが典型的でしょう。

だからこそ、自分の暮らしも家族の暮らしも任せにせず、お互いに関わり合う、支え合うという意識を持つことが大切なポイントといえます。

## 家事労働にまつわる社会状況

「家事労働」とは、食事の支度や後片付け、掃除、洗濯、育児、介護など、暮らしの中で発生するさまざまな労働のこと。どんなライフスタイルで暮らしている人でも、生活をしていれば必ず発生します。

しかし、日本では高度経済成長期に、企業が家族手当を拡充し、専業主婦を優遇する配偶者控除が新設されることで性別役割分担がより一層固定化したといわれています。これによって、「残業を厭わず外で働くことを求められる男性」、「家事育児を一手に引き受ける女性」という夫婦での分業スタイルが進みました。その結果、多くの家事労働が女性に集中しがちです。

家事労働における日本と諸外国との違いは「ユースなどでもよく取り上げられますが、その実態は【図1】。日本男性は世界「家事をしない」といわれている通り、日本の男性が家事・育児に費やす時間が、他国に比べると突出して少ないことがわかります。

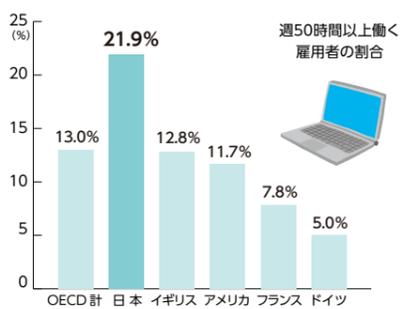
一方で、「日本男性は世界一労働時間が長い」とも【図2】。この労働時間の長さが、日本人男性が家事に参加できない大きな原因のひとつでした。1日は誰にとっても24時間ですから、仕事

に多くの時間が費やされれば、家事ができないのは当然のこととなります。

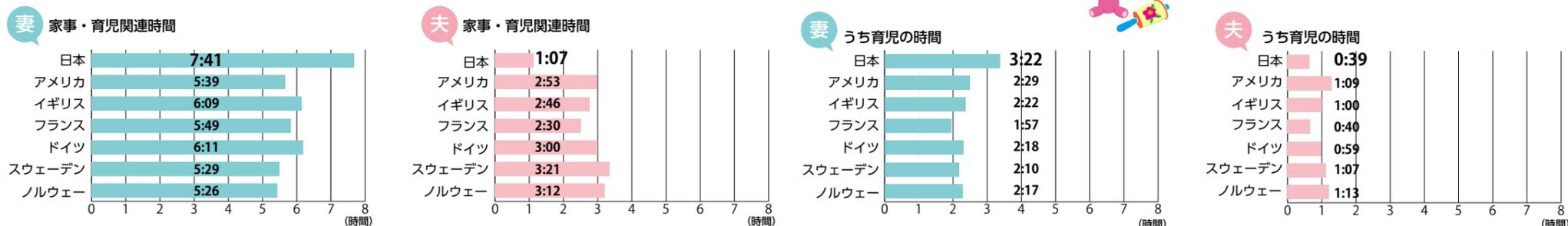
しかし、共働き世帯が全体の6割を超えた今、この状況が変わりつつあるようです。仕事を持ちながら女性だけが家事を担い続けるには無理があると、多くの人が気づき始めたのです。妻が専業主婦であっても夫も家事をする、男性だけけど仕事より育児に注力したい、育児と介護を同時に担うため夫婦共に時間に制約のある働き方を選択するなど、「多様性」の重要さが認識され、一人ひとりの価値観や事情に世の中が少しずつ配慮するようにもなってきました。

こういった流れの中で、政府や企業も働き方改革の一環として、残業の削減に本腰を入れ始め、労働者が家族と過ごす時間を増やせる取り組みも行われています。近年では、長時間労働を常とする企業は、学生など求職者に敬遠される傾向があり、人手不足に悩んでいる企業ほど、長時間労働の改善に着手せざるを得ないという背景もあります。かつて、滝村さんがモーター社員だった頃のように「残業が多い社員ほど一生懸命だと評価される」時代が終わりを迎えているのは、家庭にとっても働く人本人にとっても好ましいことではないでしょうか。

【図2】長時間労働者の割合（国際比較）



【図1】6歳未満の子供を持つ夫の家事・育児関連時間（1日当たり・国際比較）





## 映画で深める

### 日常にある

## 男女共同参画

男と女が社会の中で共により心地よく生きていくためのヒントは、優れたエンターテインメント映画の中にも、様々な形で描かれている。

たとえば『グレイマー、グレイマー』は「家族」を主題にして男、女、子供を描き大きな話題を読んだ作品だが、1979年公開作ながら、21世紀の今日の視点で見ても現代の大きな関心事である男女共同参画の諸要素に真正面から取り組んで撮られたような印象がある(ちなみに同年には、国連で「女子差別撤廃条約」が採択されている)。ワークライフバランス、男性の育児、女性の社会進出を絶妙な塩梅で採り上げ、男親と子供の関係を描いており、今でも様々な示唆を与えてくれる。そして家族三人の関係や気持ちの変化、各々の成長の描写が感動を誘う(法廷劇の面白さも味わえる、厚みのある作品である)。

男女共同参画というテーマは今ではとても

身近なものだが、じっくり探してみると、このテーマをいろいろな角度から考えるきっかけを与えてくれる佳作は、実は多い。

『マダム・イン・ニューヨーク』は、英語を話せない古風なインド人女性が婿の結婚式の準備のために、英語に堪能な家族に先立ち単身ニューヨークを訪れるという物語。主人公シャシのインドでの生活は完全な専業主婦で、趣味が高じたラドゥ(お祝いに用いられる菓子)の製造販売も軌道に乗り始めたのに、夫のサテインは妻の社会活動を一切認めない。夫の何気ない一言にもその認めない気持ちが鮮明に滲み出て、その所為か自分に自信が持てないシャシだが、ニューヨークに赴くと、何かを期待するようならさらさらした瞳で外国人向けの英会話学校に入学。そこで様々な国の人たちと交流し英語を習得するにつれ、自分の意見をしっかりと表明できる女性へと変わっていく。

日本とインドでは文化や宗教などの背景が違うが、日本での女性の社会参加の現状における問題点も鮮やかに浮かび上がってくる。男性には、こうした問題点への思い違いや感覚の古さに気づいたり、意識的に考えるようになったりする、よいきっかけになるかもしれない。そして終幕の婿の結婚式での、周囲を驚かせるシャシの英語スピーチのなんと感動的なことか。自分自身の力で考え行動できる自分顧みる人もいるかもしれない。

説明的な場面や台詞を削ぎ落としながら大事なメッセージを鋭く伝える演出も鮮やか。「時間だよ、子供には時間」僕にしかできない仕事があるんですよ」「父親か取り替えのきかん仕事やる」などの何気ない会話にもはつとさせられることが多い。

この三本を含め今回ご紹介する六作品は、いずれも娯楽作としても見所が多く、笑ったり泣いたり、気持ちよく心を動かされながら、自分の生活や家族との人生について自然に考えさせてくれる。たまの休みに二時間ほど時間を割いて(パートナーがいるなら一緒に)こうした映画を楽しみつつ、よりよい男女や家族の関係について考えてみるのも、素敵な休日の過ごし方であろう。

## <映画紹介>

内包するテーマ

▶**グレイマー、グレイマー**  
(1979年、アメリカ、ロバート・ベントン監督)  
家事と育児をすべて妻に押し付けてきた主人公。妻は社会的存在としての自分を求めて家を出る。主人公は慣れない家事育児に奮闘しながら、家族のあるべき形を模索していく。



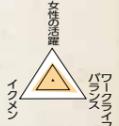
▶**マダム・イン・ニューヨーク**  
(2012年、インド、ガウリ・シンデー監督)  
十分な社会的技能を持ちながら古風な生き方を生きるインドの主婦が、英語も話せないのに一人ニューヨークで過ごすことになり、ひとりの人間としての自信を取り戻していく。



▶**そして父になる**  
(2013年、日本、是枝裕和監督)  
突然持ち上がった「産院での子供の取り違え」という問題に対峙しながら、ビジネス的な視点のみで生きて来たエリート会社員が、苦しみつつ父、夫、人間として目覚めていく。



▶**天使のくれた時間**  
(2000年、アメリカ、ブレット・ラトナー監督)  
不思議な力で、かつて自分が捨てた恋人の夫として異なる人生を歩み始める敏腕金融マン。郊外での平凡な生活を通して、慢心の言を拓かれ、本当に大事なものに気がつかされる。



▶**幸せのちから**  
(2006年、アメリカ、ガブリエル・ムッチーノ監督)  
仕事がうまく行かず、共に苦労して来た妻にも去られてしまった主人公が、ついには住む家まで失いながら、愛する息子とふたりで力強く生き抜き、再び未来を切り拓いていく。



▶**マイ・インターン**  
(2015年、アメリカ、ナンシー・マイヤーズ監督)  
ファッション・サイトの運営で成功した女性が、退職後にインターンとして入社した元ビジネスマンに助けられながら、仕事・夫との関係・子育てについて悩み、成長していく。



## DVと児童虐待

ドメスティック・バイオレンス(DV)とは、配偶者や恋人など親密な関係にある者からの暴力を指します。体力や経済力、社会的影響力などで優位な立場の人が弱い立場の人を力で支配し、自分の思い通りに相手を動かすためにふるわれる暴力のことです。

子どもの面前で配偶者やその他の家族などに対し暴力をふるうこと(面前DV)は、子どもに深刻な心理的影響を与えます。

児童虐待防止法でも、「児童虐待」を殴る、蹴るなどの身体的暴行や、性的暴行によるものだけでなく、ネグレクトや心理的虐待も含むものであるとし、面前DVは心理的虐待に該当すると明確に定義しています。

平成28年度中に、全国210ヶ所の児童相談所(※)が児童虐待相談として対応した件数は、12万2千578件(速報値)で、過去最多となっています。中でも、心理的虐待の相談対応件数は平成27年度に比べ1万5千件近く増加しており、全体に占める割合は51.5%と最も多くなっています。国は、面前D

Vについての警察からの通告が増加したことが、要因のひとつであると分析しており、今後、心理的虐待への対応がますます重要な課題となることが見込まれます。

児童虐待は、子どもに対する最も重大な権利侵害であり、子どもの心身に深刻な影響をもたらすものです。また、多くの事例においては、いくつかのタイプの虐待が複合していることにも注意しなければなりません。

こうした児童虐待を未然に防ぐ取組みの強化に向け、区では、妊娠期から子育て期までのあらゆる相談に総合的に対応し、子どもたちの健やかな成長を支援できるよう、平成32年度の児童相談所設置に向けた準備を進めています。

※児童相談所とは…児童福祉法に基づいて設置され、子どもに関する相談であれば、本人・家族・学校の先生・地域の方々などが利用できます。子どもの健やかな成長を願って、児童福祉司(ソーシャルワーカー)、児童心理司、医師などの専門スタッフにより、問題を解決していく相談機関です。保護者による虐待などの理由により、子どもの安全を迅速に確保する必要がある場合などは、一時保護を行うこともあります。

# 家族や友人には話づらいこと、誰かに聞いてほしいことを 専門の女性カウンセラーに話してみませんか？ ～秘密は厳守されます～

## こんなことで、悩んでいませんか？

### 家族のこと

- ・親との関係がうまくいかない
- ・子どもの事がいろいろと心配
- ・父親が母親に暴力をふるっているかもしれない

### 夫婦のこと

- ・パートナーの異性関係に悩んでいる
- ・夫婦の信頼関係を修復したい
- ・いつも、パートナーの顔をうがってしまう

### 自分のこと

- ・最近、気持ちが落ち込みぎみ
- ・今後の生活を考えると不安
- ・自分の気持ちを伝えることが苦手で、誤解されてしまう

### 周囲の人とのこと

- ・ママ友とうまく付き合えない
- ・ご近所さんとの付き合い方がわからない
- ・会社の上司・同僚に嫌がらせをされている

アクト21(荒川区立男女平等推進センター)  
こころと生き方・DVなんでも相談

☎03-3809-2890

※相談は「無料」・「予約制」です  
面接相談と電話相談があります  
※男性は電話相談のみとなります

お気軽に  
電話をください



### 相談日

水曜日・金曜日・土曜日 ※時間は週によって違います

各月	水曜日	金曜日	土曜日
第1	17時～20時	10時～16時	
第2	10時～16時	14時半～20時	10時～15時
第3	14時半～20時	14時半～20時	
第4	10時～16時	10時～16時	



## 20分で行ける 簡単ごはん

いつでも解凍して作れる、焼うどん

冷凍うどんをストックしておけば、いつでも焼うどんを作ることができます。冷凍うどんを解凍後水洗いしてぬめりをとると、麺にこしが出て、肉に下味をつけることで肉のうま味が引き出されます。一味違う焼うどんを！

子どもが大好きな  
麺メニュー。冷蔵庫  
にある食材で  
チャチャッと作ろう！

### 材料(2～3人分)

- 冷凍うどん ..... 2玉
- 豚こま肉 ..... 120g
- にんじん ..... 1/2本
- きゃべつ ..... 1/8玉
- しめじ ..... 1/2袋
- ピーマン ..... 2個
- 油揚げ ..... 1枚
- ごま油 ..... 大さじ1.5
- 塩 ..... 少々
- こしょう ..... 少々

### A

- 酒 ..... 大さじ1.5
- みりん ..... 大さじ1.5
- 醤油 ..... 大さじ2
- かつお節 ..... 1つかみ
- 白ごま ..... 少々
- 紅しょうが ..... 適量

### 作り方

- ① にんじんは斜め切りして千切り。きゃべつはざく切り。しめじはいしづきを切つてばらす。ピーマンは輪切り。油揚げは水洗いして搾り刻む。肉に、塩、こしょうをふつてもむ。冷凍うどんは袋ごと1つずつレンジ(600W)で3分30秒加熱し、その後水洗いしてぬめりをとる。
- ② フライパンを火にかけて熱くなったらごま油を入れ、にんじん、きゃべつ、ピーマン、しめじ、油揚げを順に入れて炒める。肉を加えて火が通ったら、中央をあけてうどんを入れAをかけて炒める。
- ③ 皿に盛り付けて紅しょうがを添え、白ごま、かつお節をかけて出来上がり。



**アト辛おとな味** 粗挽きこしょう **子手伝い** しめじをばらす かつお節をかける



滝村雅晴 (たきむらまさひろ)

パパ料理研究家・株式会社ビストロパパ 代表取締役・パパの料理塾主宰・農林水産省食育推進会議専門委員・日本パパ料理協会会長・大正大学客員教授 パパ・プレパパ向け、料理を習得化させるための「パパの料理塾」開講、塾生募集中。著書「ママと子どもに作ってあげたい パパごはん」マガジンハウス、「パパ料理のススメ 父親よ大志を抱け」赤ちゃんとママ社。京都出身・神奈川在住。

## アクト21(荒川区立男女平等推進センター)

〒116-0012 東京都荒川区東尾久5-9-3  
☎3809-2890 FAX 3809-2891

- 開館時間/9:00～22:00
- 休館日/12月29日～1月3日および保守点検日など



### ACCESS

都電荒川線、日暮里・舎人ライナー  
「熊野前」駅より徒歩約3分  
都バス「熊野前」停留所より徒歩約1分