

男女共同参画社会の実現を考える

# アクト21

information

VOL.

22

2020 February

洗濯

夕食

特集

## 仕事の方が楽？ 家事を経験して わかったこと。💡

～4か月半の育児休業で家事の多さに驚いた～

— P.2

男と女の小休止

すべての家事を「見える化」してみよう!\_P.6

アクト21 News

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》

# 仕事の方が楽？ 家事を経験して わかったこと。



～4か月半の育児休業で家事の多さに驚いた～

「世界は誰かの仕事でできている。」「バイトするなら、タウンワーク。」をつくったコピーライターの梅田悟司さんは、広告会社の最前線で働いているときに育児休業を取得。家事の大変さをSNSに投稿したり、著書『やってもやっても終わらない名もなき家事に名前をつけたらその多さに驚いた。』で紹介し、共感を集めています。そこで男性の育児休業と夫婦のコミュニケーションについて伺ってみました。

## 梅田悟司氏

**Profile**  
インクルージョン・ジャパン株式会社 取締役 コミュニケーション・ディレクター  
横浜市立大学客員研究員 / 多摩美術大学非常勤講師

1979年生まれ。上智大学大学院理工学研究科修了。2016年から2017年にかけて、4か月半におよぶ育児休業を取得。当時を振り返ってTwitterに投稿した「育児を4ヶ月取得して感じたこと」が大反響を呼び、累計1200万PVに。直近の仕事に、ジョージア「世界は誰かの仕事でできている。」、タウンワーク「バイトするなら、タウンワーク。」のコピーライティングや、TBSテレビ「日曜劇場」のコミュニケーション・ディレクターなどがある。著書にシリーズ発行累計30万部を超える書籍「言葉にできる」は武器になる。」(日本経済新聞出版社)、「やってもやっても終わらない名もなき家事に名前をつけたらその多さに驚いた。」(サンマーク出版)他。

## 育児休業で家事の本当の大変さを知った

広告会社に在籍していたときに長男が誕生し、4か月半の育児休業(以下「育児」)を取りました。社内でも総務部門だと育児を取る男性がいたけれど、最前線のクリエイターは長期休暇が取りづらい環境。女性なら半年から1年間の育児を取って復帰するのが当たり前のように受け入れられているのに、男性の育児は前例がなかった。さらに僕はチームリーダーという立場だったので、上司に相談しても「賛成なんだけど、今はプロジェクトが進行しているから難しいんじゃないかな」と言われるのがオチ。普通に取らせてもらえないのがわかっていたから、会社に相談しない決めていました(笑)。

その当時は、担当している仕事のキャンペーンの真っ最中だったので「チームの中心的な人が抜けても大丈夫なの?」「彼はどう振る舞うのだろう」と、周りからずっと観察されている感じでした。自分にとっても会社にとっても一つの事例になりましたね。

妻の出産予定日は11月中旬だったので、その翌年の4月1日から新入

社員と一緒に新たな気持ちで会社に戻ろうと考え、4か月半という育児の期間を決めました。

育児中、会社へ行かなくても何かあればメールで対応していたので、特に問題はありませんでした。僕が育児を取ろうと考えたのは、妻から「育児、取るんだよね」と言われたことがきっかけ。答えは「イエスか」「はい」しかなかったから(笑)。そんな空気が我が家にあっただので、迷いはなかったですね。育児を取っている間は、家事は全部自分がやると決めて

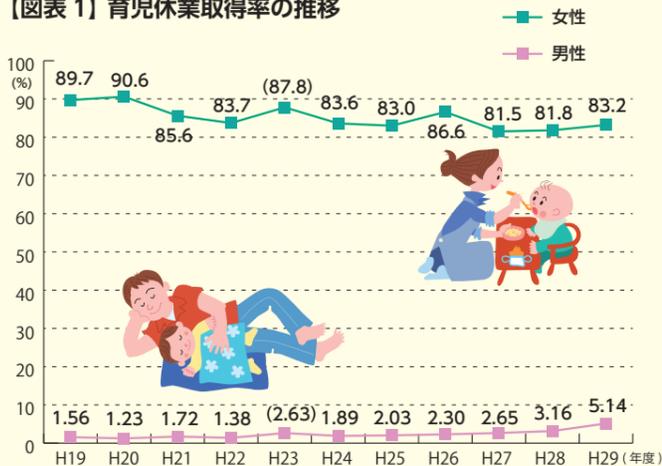
いました。その点では、育児というよりは家事労働をするための休暇を取り、妻には育児だけに専念してもらおうと思ったんです。

4か月半の育児を取ってみて何が一番大変だったかという点、子どもとふたりきりで家にいる状態の息苦しさ。家の中にももっているぐずぐず息がつまることに、初めて気づきました。男性も身をもってあの大変さを体験するべきだと思いますね。1か月から2か月の育児を強制にしてもいいくらい。体験してみないと気づかないことがたくさんあるし、実際に自分でやってみないと、家事や育児の本当の大変さを理解することはできないと知りました。

僕が育児を体験して実感したのは、育児の期間中であっても、女性もひとり自由に出外出来る時間をつくるべきだということです。美容院へ行ったり、友だちと会ったりする時間が大切だと思いました。だから僕は、妻がひとり自由で過ごせる時間をどれだけ確保するかを考えるようになりました。どんな環境なら妻が心地よく生活できるのかを第一に、現在も週2〜3回、一時預かりの保育園を利用したり、土日のうちのどちらか一日は必ず僕が子どもを連れて出かける決めていきます。

女性の取得率は80~90%なのに比べ、男性は平成29年にやっと5%台に。男性が育児休業を取得できる職場環境づくりが課題となっている。

【図表1】育児休業取得率の推移



注：平成23年度の( )内の割合は、岩手県、宮城県及び福島県を除く全国の結果  
※平成23年度以降調査においては、調査前々年10月1日から翌年9月30日までの1年間

資料出所：厚生労働省「雇用均等基本調査」

ねー(こ) (笑)。

## 「名もなき家事」を頑張る人を理解する

### ー 育休を4ヶ月取得して感じたことー

- ・授乳以外は男性もできる
- ・子ども慣れしてないは甘え
- ・子育ては2人でやっちゃうのがいい
- ・名もなき家事多すぎ
- ・育児での凡ミスは死に直結
- ・24時間、緊張状態が続く
- ・会話できる大人は命綱
- ・職場の方が落ち着く
- ・仕事の方が楽
- ・仕事の方が楽
- ・仕事の方が楽

育休から仕事に復帰した2年後、オフィスで人を待っているときにSNSへこんな投稿をして、1時間後に再び開いて見たら大変なことになるっていました(笑)。すごく大変だった時期には、大変だという言葉が発すること難しかったのですが、ふと振り返って、やっぱり仕事の方が楽だな、あの頃は確かこうだったな、と思いつつ出しながら書いたわずか135文字のツイートが、最終的には1200万PV(※)の大反響。強く共感する女性だけでなく、それに対して違和感がある男性からも数多くのコメントを

いただきました。

仕事が大変だと言うと、誰も否定しません。でも、家事や育児が大変だと言うと、共感する人もいれば、反論する人もいます。否定的な意見の男性の気持ちは、もちろん理解できます。仕事を頑張っている人は、仕事をしている自分が一番大変だと思っっています。一方、家事を頑張っている人は、家事をしている自分が一番大変だと思っっている。それでは永遠に歩み寄ることができないから、仕事も家事も両方とも頑張ってみた僕が、男性側から「やっぱり家事も大変だよ」と発信することに意味があると思っ、SNSに投稿したんです。

男性の意見としては、「自分の母親ですら、あんなに簡単にやっていた家事や育児が大変なわけがない」という前提があるように感じます。でもそれは、母親に家事や育児について聞く機会がなかっただけ。自分も実際に聞いてみたら「あなたには言っていないけど、めちゃくちゃ大変だったわよ」と言われました(笑)。

僕は4か月半、家事をしてみても、母親が当たり前のようにはやっていたけど、実はかなり無理をしていたんだわなでもわかるためには、何が嬉しかったのか、何が不満だったのか、お互いの気持ちを共有していかないとう理解できないと思っんです。「あのとき、こう思っっていたんじゃないの?」と聞いたら、全然違っっていたことがよくあります。やはり言葉にすることが大事ですね。

夫婦は2人のチームだから、同じ方向を向いて、ふたりが納得して目指せるゴールを決めることが大事。そのために話し合いの時間をつくっ、お互いの大変さを理解する。家事の大変さを身をもって知るためにも育休を取っほしいですね。

僕は、名もなき家事の中で、マイナスからゼロに戻す家事が好きです。例えば、食事をつくらうとしたら、水切りカゴの中に食器が残っっている片付けなければならぬ。洗濯をしようとしたら、昨日の服がハンガーにかかったままで干せない。そういうマイナスの状態を元に戻し、妻がスムーズに料理や洗濯ができるようにすることに、すごくやりがいを感じます。妻は細々した作業があまり好きじゃないので、お互いにハッピー。それも話し合いを重ねて、たどり着

他の先進国に比べると家事労働時間の負担が少ない日本人男性は、実際の大変さを実感しにくいのかも知れない。

【図表2】  
6歳未満の子供を持つ夫婦の家事・育児関連時間  
(1日当たり、国際比較)



出典：男女共同参画局の資料より作成

と気づきました。でも仕事のように評価されず、家事は誰でもできることをやっているだけ、と錯覚されてしまつたのもったいない。家事や育児を頑張っている人に対する敬意の心が足りない。それがもっと自然に生まれるべきだと思っ、僕は「やってもなくても終わらない名もなき家事に名前をつけたいならその多さに驚いた。」という本を書きました。

家事というと、料理や洗濯、掃除、買い物のことだと思われていますが、実は、実際に手を動かす家事だけでなく、考える家事、決める家事、待つ家事、耐える家事など、無意識にやっっている「名もなき家事」が数多くあるんです。この本では、家事を頑張っている人の「頑張っているポイント」を

細かく表現して、家事をする人への敬意の気持ちになつていくよう心がけました。家事や育児の苦労話は暗くなりがちですが、笑いながら読んで、「こんなにもたくさんさんの家事をやっていたんだ」と、頑張っている自分を自分でほめてあげられるといいな、と思っっています。

ピンとこない男性には「名もなき仕事」に置き換えて考えてみてもらいたいですね。例えば、経費精算しようとしたら感熱紙の領収書の文字が消えて読めない。手帳を見返して、何に使ったのか思い出さず。こういった「名もなき仕事」に多くの時間を費やしている。それと同じように、無限にある「名もなき家事」を頑張っている人を理解してもらいたいです。

## お互いを理解し同じ方向を向ける夫婦に

専業主婦は家事や育児をひとりでやっって当然だという人もいますが、専業主婦と兼業主婦のどちらも大変で、量が質かの問題だと思っんです。仕事をしながら育児もしている人のほうが量的には大変。でも専業主婦は、ずっと家事や育児と向き合っ、外界とのコミュニケーションが少なく、逃げ場がないから質的な面で大変。僕も育休明けで出勤した初日、デスクについた瞬間、気絶するようになっしまいました(笑)。予測可能な何かが起きる毎日、自分の意に反する行動をとる子どもと一緒に暮らすのは、かなりストレスだったよっで、そこから解放された途端になっしまいました(笑)。

僕は夫婦間のコミュニケーションは、相手の話を聴くことに尽きると思っます。とにかく話を聴く。何が大変なのかを聴く。我が家では、子どもが寝た後に1〜2時間たわいもない話題でもいいから、とにかく話をしたいました。「あなたはひとりではない」と精神的に寄り添い、いざというときに助けてサインを出せる安心感をつくるのが大切。何も言わなくても伝わるのが理想ですが、言

いたこと。

「ウチの人は何を言っても聞いてくれない」と、あきらめるのはもったいないと思っます。仕事でもそうであるんですよ。説明するのは時間がかかって面倒だし、どうせ理解してもらえないから、全部自分でやる。それを続けていると身体を壊します。そして心も壊します。伝えるのが難しいとしても、伝え

ようとする姿勢が大事だと思っんです。ふたりで話をする時間をつくるのが難しい場合もあるかもしれませんが、ほとんどのことは話し合いで解決します。自分で頑張っ全部やっしまわなくて、家の中が良い形で回るように自分から伝えてみるもいいかもしれないですね。そうすればお互いの役割が決まっ、同じ方向を向いてゴールを目指すことができると思っます。



「やってもやっても終わらない名もなき家事に名前をつけたいその多さに驚いた。」  
梅田悟司 著  
(2019年 サンマーク出版)

※ PV (ページビュー) = ウェブサイト内の特定のページが開かれた回数を表し、ウェブサイトがどのくらい閲覧されているかを測るための最も一般的な指標



### すべての家事を

### 「見える化」してみよう！

#### わずか数分の家事が意外と負担に

「共働きなのに家事は他人任せの家族。どうすれば協力してくれるか悩んでいる」「洗い物だけしかやらないのに、分担している気になつている。本当の家事の大変さがわかっていない」など、家事分担に不満を抱えている家庭は多いでしょう。

代表的な「家事」といえば料理・洗濯・掃除ですが、家の仕事はこれだけではありません。例えば、買い物の際に家の食材をチェックして、献立を考えるのにも時間を費やします。洗濯物を干す前に物干し竿を拭いたり、ゴミ出しの後に新しいゴミ袋をセットしたり、もっと細かくて、自分でも気づいていない家事がたくさんあるはず。さらに、夫が脱ぎ捨てた靴下を洗濯カゴへ入れる、子どもがこぼしたジュ



ースを拭く、といった想定外の家事も。これらは「名もなき家事」といわれており、一つ一つは数十秒から数分の作業だとしても、その細かい家事の積み重ねに労力や時間がかかり、意外と重い負担になっているのです。

#### 我が家の「家事」を全部書き出して 家族で役割分担してみよう

そこで、まずはすべての家事を見える化することから始めてみましょう。メインとなる料理・洗濯・掃除以外に、自分が家の中でやっていることを、どんな些細な作業でもいいから全部書き出してみます。それを一つ一つ仕分けして、家族の誰の仕事にするか、話し合ってみていきましょう。

書き出してみると、その多さに驚き、こんな素直に伝えます。次に今の生活を再確認して、理想の暮らしについても考えてみます。そのうえで家事をどうシェアするのか具体的な協力体制を決めていくのです。3年後の家族の姿を想像してみると、ゴールが明確にわかって実践しやすいでしょう。

シートに記入するのは重要だと思われる10の家事ですが、その他にも名もなき家事がたくさんあるので、同じように書き出して、一つ一つの協力体制を考えてみる。当たり前のようにやっていて、今まで気づかなかった名もなき家事を「見える化」して、家事分担について話し合ってみましょう。

#### 家族の作戦会議で協力的体制を強化

家族でバランスよく家事や育児の分担をすることが理想。でも、時にはどうしても誰かに負担がかかることもあるでしょう。そんなときも全ての家事を可視化して、家族でじっくり話し合うことが大切です。

家族で話し合いたいけど、自分の気持ちを上手く伝える自信がない、本音で話せるか不安という人は、男女共同参画局の「夫婦が本音で話せる魔法のシート」を活用してみよう。毎日の家事や育児について、どのようにシェアするのかを具体的に確認できる「コミュニケーションツール」です。



資料元：内閣府 男女共同参画局  
「夫婦が本音で話せる魔法のシート」  
<http://www.gender.go.jp/public/sakusenkai/index.html>

### 11月10日(日)実施 「にっぽり秋まつり」 荒川区交流都市フェア



#### アクト21で行った事業をご紹介します！

11月10日(日)に日暮里駅前イベント広場で行われた「にっぽり秋まつり」荒川区都市交流フェアの中で、DV予防啓発イベントを実施しました。

内閣府では、毎年11月12日～25日を「女性に対する暴力をなくす運動週間」と定め、全国的に女性に対する暴力根絶のための啓発活動が実施されます。荒川区でもこの機会に多くの方にDVを身近な問題として考えてもらうため、啓発イベントを実施しました。

イベントでは「女性に対するあらゆる暴力をなくしていこう」というメッセージの込められたパープルリボンを来場者に配布し、パネルにリボンを貼ることで「暴力はいや」という気持ちを表現してもらいました。

また、パネルをリボンでいっぱいにすることで、そのリボンの数だけ「暴力はいや」と思っている人がいることがわかり、暴力を受けている人に向けて、「あなたは悪くないよ」というメッセージを形にすることができました。

会場には、家族連れや高齢者など幅

暴力を  
無くしたい



広い年代の方が訪れ、50人近くの人々に向けてDV予防の周知活動を行うことができました。

女性に対する暴力の問題は、周囲の理解が当事者の大きな助けになります。イベントが女性に対する暴力は身近な問題として考えるきっかけとして、理解を広める場となりました。



▲パープルリボン活動の紹介

# 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、パートナーの顔色をうかがってしまう

### 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

● LGBT専門相談も受け付けていますので、気軽にご相談ください。

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分でできる 簡単ごはん

コンビーフサンドイッチ &  
オーロラソース温野菜サラダ

缶詰のコンビーフを活用すれば、いつもの食パンがご馳走に！朝食からお弁当まで大活躍のコンビーフサンド。マヨとケチャップで作る簡単オーロラソース添え温野菜サラダもつけて。食べたかった朝食の味完成です。

サンドイッチのパンは重ねてから押しつけてくっけると切ったあとバラバラになりにくいし、サラダのオーロラソースは生レモンを絞ると美味しいよ！

### 材料 (2人分)

#### <サンドイッチ>

- 食パン …… 4枚 (8枚切り)
- スライスチーズ …… 2枚
- A [ コンビーフ …… 100g 程度
- マヨネーズ …… 大さじ4
- バター …… 大さじ2

#### <温野菜サラダ>

- じゃがいも …… 1/2個
- ブロッコリー …… 4房
- ミニトマト …… 2個
- B [ マヨネーズ …… 大さじ1
- ケチャップ …… 大さじ1
- レモン(汁) …… 1/8カット

### 作り方

- 1 ポウルに A を入れて和える。
- 2 パンの片面に溶かしたバターを塗り、チーズをのせ ① を塗って、バターを塗ったもう一枚のパンを重ね、手で軽く押しつけて形を整える。
- 3 フライパンを火にかけて ② を入れて両面軽く焼き色がつくまで火にかけてとりだし、切る。
- 4 じゃがいも、ブロッコリーをそれぞれ耐熱容器に入れてラップをしてレンジで加熱。じゃがいもは8等分。ミニトマトは半分に切る。
- 5 B を混ぜ合わせて ④ にかける。



**子手強い** コンビーフとマヨネーズを混ぜるパンにバター、コンビーフを塗ってパンで挟む

**アト辛おとな味** 粒マスタード



滝村雅晴 (たきむらまさ晴)

ハバ料理研究家・株式会社ピストロハバ代表取締役・農林水産省食育推進会議専門委員・日本ハバ料理協会会長飯士・ハバさかな大使代表・大正大学客員教授  
ハバ・プレハブ向け、料理を習慣化させるための「ハバの料理塾」を麻布十番で開講。ハンズフリーで料理が学べるスマホアプリ「FamCook」をリリース。  
NPO 法人ファザーリング・ジャパンでトモシヨク Project を立ち上げ全国でその輪を広げている。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