

令和5年度 女性活躍推進事業東京都・東村山市共催  
“ねばならない”にとらわれない！わたしたちの家事分担  
〈開催レポート〉

令和6年2月3日 14時00分～15時15分

東京都は東村山市と共催で、家事分担の“ねばならない”にとらわれない、自分たちらしい暮らしを考えるためのセミナーを開催しました。

●講演「“ねばならない”にとらわれない！わたしたちの家事分担」

講師 阿古真理さん（くらし文化研究所主宰・作家・生活史研究家）

私は、生活史研究家として、食を中心とした暮らしの歴史とトレンドについて研究しています。その中で「家事」という分野でのジェンダーの縛りの強さに気づき、現在では「その思い込みの背景と、どうしたらラクになるのか、どうしたらシェアができるのかを考え、発信すること」に力を入れています。



家事の問題は、当事者の技術や意識というよりも、社会の構造と歴史的な要因に原因があります。本日は、家事は大変にも関わらず「こうしなきゃいけないのに」という理想、これは一体どこから来ているのかというところからお話をしたいと思います。

まず、いわば家事とケアのプロフェッショナルである「専業主婦」と「そのイメージ」が生まれた背景を考えてみましょう。

かつての日本では、上流階級は家事・育児共に家事使用人に任せて、自らは行わないことが一般的でした。一方の庶民階級では、家業も家事も家族みんなで分担していました。それが、近代社会に入り「サラリーマン」という中流階級が増え、家族を養うための給料を稼いでくるのが夫、家事や育児を担うのが妻、という役割ができました。

性別による役割分担については、明治時代の後半に家父長制ができ、「家族に君臨するお父さん像」が広がった影響で、「家事は女性がするもの」というイメージが強くなりました。ただ、この時代は、一般家庭でも多少は家事を外注したり、高等女学校や奉公などで家事やケアの技術を学んだりする機会もありました。

戦後、男女平等を謳う日本国憲法が施行されましたが、女性は仕事の働き手としてなかなか受け入れられませんでした。そのため、この時代の女性たちは、夫との取り決め

下、「私は家のことを引き受けるから、あなたは稼いできて」という性別役割分業として専業主婦となり、家事とケアを引き受けました。妻はその引き受けた役割を全うすべく、家事とケアに力を入れることになります。

この当時の性別役割分業の意識というのが、今日の女性の「私はもっと完璧にしなければならぬ」という思いや、男性が「妻にもっと完璧にやってほしい」と思うような気持ちの基になっていると考えられます。

次に、「家事シェアが進まない」別の側面として、家事をメインで行う当事者も、やってもらっている側も「家事を甘く見ている」という問題があります。

現代では、メディア等から「理想の家事」のイメージを植え付けられる一方で、時代や環境の変化で家事を学ぶ機会が著しく減り、「そもそもやり方がわからない」「技術や経験がなく、効率が悪い」ことが多いです。特に、男性は歴史的な要因の影響もあって、家事に対する当事者意識の低い人や、そもそも知識を得る機会が無かった人もいることから、ハンデがあるとも言えます。また、家族間で家事を教えようとしても、両者の間に齟齬が生じてしまうことが多いです。教える方の「このぐらいはわかるでしょう」という意識と、教わる方の「これぐらい教えてくれたっていいのに」という思いのすれ違いや、家事に対する認識の甘さなど、双方の期待と甘えですれ違ってしまいます。

加えて、家事をあまりやらない人の大きなハンデに「名前のない家事」があります。東京都では「名もなき家事」と呼んで、これを意識することの重要性について普及啓発を行っています。「名前のない家事」は掃除や洗濯、料理などのメインの家事に付随するものが多く、数も量も膨大で必要不可欠なものですが、やっている本人でさえ自覚していないことがあるなど、本当に曲者です。「名前のない家事」が積み重なって「何もしていないのになんか忙しくて終わっちゃった」というように、日々の時間を圧迫してしまいます。しかし、普段家事をやらない人には認識ができずノウハウもないため、家族に依頼しても作業が漏れ、結局自分がやるしかなくなるなど「名前のない家事」の認識度合いの違いで「負担」のすれ違いが起こります。

家事が原因の喧嘩も結構あると思います。コミュニケーションの問題として、自分の「当たり前」が家族にとっても「当たり前」とは限らないということ、メインで家事を行ってきた人が思うほど、相手は家事を知らない可能性があるということを確認し、以心伝心を期待せず、やり方や希望をきちんと伝える必要があります。

それでもどうしてもうまく伝わらない場合は、YouTubeなどの動画や本などの外部の手を借りることも有効です。また、「家事におけるルールを明確にする」「怒らずに何回でも説明する」ことを心掛け、伝える努力を続けていくことが重要です。家族間のコミュニケーションを増やし、絆を深めるためにも「家事のシェア」は非常に大切です。

最後に、「家事をラクにする方法」についての紹介です。家族が、自分の物は自分で管理するようになるだけでも、負担はずいぶん減ると思います。家事が楽になる家電の導入や、家の中の動線を見直したり、家具や小物の配置を工夫したりするだけでも楽になります。それ以外にも、家事代行サービスで苦手または嫌いな家事を委託することも有効です。また、根本的な問題として、忙しすぎる生活を見直す必要もあるのかもしれませんが。

家事は自分らしい暮らしを守る手段でもあります。子供に家事を任せる場合は「将来、必ずあなたの助けになる」ということを伝えましょう。自分で自分の生活に責任を持つことは、自信につながります。

最後に、本日の内容を十か条にまとめました。

- 一 歴史的経緯から「家事は女性が丁寧に行うべき」という思い込みが生まれ、それが原因で、女性は自分に課すハードルを高くしがちであり、男性は自分とは関係がなく「やってもらって当然」と思いがちな先入観があるということ。
- 二 女性は時代が進むにつれ家事の経験値が下がり、要領よくやれなくなってきたという背景があること。
- 三 男性の中には、社会の構造と歴史的な要因により、当事者意識や経験値、家事に対する意識や技術が低い人もいること。
- 四 家事には膨大な知識と経験、技術が必要なこと。
- 五 「名前のない家事」は大きな負担であるが、その実態は見えにくいいため、家族には理解されづらいこと。
- 六 家事をシェアする、減らすためには、コミュニケーションが大事。家族としっかり会話して、問題をシェアしお互いの理解を深めること。そのためには、自分の気持ちややって欲しいことを具体的に伝えること。
- 七 家事シェアをすすめることでケンカも増えるかもしれないが、それ以上に家族の絆が深まる可能性が高いこと。
- 八 家事をラクにする方法は、いくつもある。
- 九 家事を続ければ自信がつく。
- 十 家事は、自分や家族、ひいては社会を守る重要な行為である。  
がんばり過ぎず家事をシェアし、楽しい暮らしをぜひ手に入れてください。

## ●「名取はにわさんに聞く東村山市の取組」

**登壇者 阿古真理さん、名取はにわさん（東村山市男女共同参画推進審議会 会長）**

東村山市は東京都心まで 30km 圏内の、自然と歴史文化に恵まれたまちです。八国山緑地、国宝建造物である正福寺地藏堂や、縄文時代や古代のくらしが分かる貴重な資料が



出土した下宅部遺跡、ハンセン病療養所の多磨全生園があり、豊かな緑と人権の歴史を後世に伝える取組を進めています。また、駅前には志村けんさんの銅像があります。

昨年 2 月に制定された「東村山市男女共同参画市民宣言」の冒頭には「性別による固定概念にとらわれず多様な生き方を選択し、あらゆる場で個性と

能力を発揮します」とありますが、この文言は本日の講演の内容にも非常に深くかかわっています。この宣言は市民が知恵を出し合って作ったところも素晴らしいと思っています。

続いて「第 4 次男女共同参画基本計画」についてです。この計画では「人権尊重とジェンダー平等意識の醸成」「ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）の実現」「女性が個性と能力を発揮できる取組の推進」「安全・安心な暮らしの実現」「推進体制の整備・充実」の 5 つの目標を掲げています。この計画は、市の最上位計画である総合計画の分野別計画の 1 つとして位置付けられていることも特徴です。

続いて市の今年度の取組事例を紹介します。男性がレシピを考案する「おとう飯のレシピコンテスト」では、今年度は固定的な役割分担意識が出やすい「災害時」の食事をテーマにしました。また、男女間の賃金格差の解消とデジタル人材の育成確保を目的とした「東村山でじたる女子プロジェクト」では e-ラーニングで高度な IT スキルを身に付けていただき、実際に就労まで繋げていきます。

東村山市では、男性の家庭参画や女性の社会進出を後押しし、「男性だから」「女性だから」といった固定的な性別役割分担意識や無意識の思い込みにとらわれない意識の醸成に繋がる事業を、これからも展開していきます。

◇[東村山市ホームページ](#)で以下がご覧いただけます

- ・東村山市男女共同参画市民宣言
- ・東村山市第 4 次男女共同参画基本計画
- ・令和 5 年度「おとう飯の災害食レシピコンテスト」
- ・東村山でじたる女子プロジェクト（女性デジタル人材育成事業）