

PART.3 「家のこと」のシェアの仕方を考えよう

2人の理想の暮らしを実現するために、日々の暮らしをどのように営むか？特に家事・育児は2人の協力が不可欠です。下のシートを使って、具体的な協力体制を考えてみましょう。

●2人の関わる家事・育児について、理想の割合は？ 夫 : 妻

1 家族にとって重要だと思う家事を10個書き出しましょう。

2 現在の分担割合について、目盛りグラフを使って確認してみましょう。
例)妻だけが負担→妻:10 夫婦で半々分担→中央(0)

3 書き出した家事の中で、以下にチェックをつけて下さい。
・負担に感じている家事(負担マーク)
・相手に助けてほしい家事(HHELPマーク)

	夫	0	妻	負担	HHELP	第三者	サービス	やめる
朝ごはん	10	5	0	5	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="text"/>	10	5	0	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	10	5	0	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	10	5	0	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	10	5	0	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	10	5	0	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	10	5	0	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	10	5	0	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	10	5	0	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	10	5	0	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	10	5	0	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	10	5	0	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	10	5	0	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	10	5	0	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	10	5	0	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	10	5	0	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



目盛りグラフやチェックをつけた項目を参考に、あなたの家庭にあった理想の家事・育児のシェアを考えましょう。
・お互いのシートを照らし合わせて、足りないものを空欄に書き足し項目を一致させましょう。
2人だけで負担するのは荷が重い…。そんな方は第三者の手を借りたり有料サービスを受けたり、思い切ってその家事はやめる、などの選択肢も視野にいれましょう。

“言われる前にやる”で信頼は急上昇！
「わざわざ言わないとやってくれない」家事シェアをする際の代表的なストレスとも言われています。逆にいうと、率先して動くだけで信頼は急上昇！たとえ小さな家事でも、その心遣いに相手は救われるんですよ。

意外なレスキューワード「子どもと遊びに行くね」
子どもの相手×家事＝超ヘビーワーク！この2つが分担できるだけで、ぐっと楽な気持ちに。思い切って自分&子どもだけでお出かけすると、パートナーは喜ぶかもしれません。

他人と比べない
ついつい他人の家庭がまぶしくみえがち。けれど、本当の家族の実態なんて外から見ても分からないものです。他所を引き合いに出すのは夫婦間の大きな亀裂を生みます。気をつけましょう！