

国際
女性デー
2026.3.8

共働き家庭 分担のこつは？

細かな家事もリスト化

ワーク・ライフ・インテグレーション協会 村重サチコさんに聞く



「分担が定着するまで時間がかかる。私の家も5年かかりました」と話す村重さん

仕事や育児に追われる中、最適な家事分担の在り方は。夫婦の意識のずれを解消するための研修を開いている一般社団法人ワーク・ライフ・インテグレーション協会（広島市安佐南区）代表理事の村重サチコさん（47）に、共働き家庭における家事分担のこつを聞いた。

（西村萌）

「食材や日用品の在庫管理 親になった。今男性は家庭のなどの「名もなき家事」をは 仕事をやらなければいけないじめ、家事の比重が女性に偏 状況に戸惑い、女性も「やりりがちなのはなぜでしょう か。」
幼い頃からの「男は仕事、女は家庭」という刷り込みの影響が大きい。専業主婦やパートの母を見て育った世代が家事の「可視化」が有効。

相手分「やらない」/感謝の言葉忘れない

ストレスを減らす家事分担のこつ

- 細かな家事までリスト化する
- 分野や場所ごとに担当を決める
- 100点を目指す、相手の担当に干渉しない
- 感謝の言葉を伝える
- どこに何があるか、ラベルを張るなどして家族全員が把握できるようにする
- 便利家電や家事代行を活用する

※取材を基に作成

料理や洗濯といった大まかな分類ではなく、細かな「名もなき家事」までリスト化し、見える場所に張ろう。ただし、細か過ぎる分担は監視し合いになり、けんかのもと。行程や場所ごとにまるっと任せる方が責任感も芽生え、スムーズに回る。

「分担を決めてもうまくいかず、どちらかがカバーしている場合はどうすれば良いでしょうか。」

相手の担当分は「やらない」と割り切る勇気を持つてほしい。互いに完璧を求めないこ

と。家事が滞っているときは「ここはあなたの担当ね」と確認しつつ、やってもらったら感謝の言葉を忘れないようにする。褒め合い、ハードルを下げるのが持続のこつだ。両親がにこにこ穏やかでいられる環境こそが、子育てにおいても大切なことだと思おう。

「分担の見直しのタイミングは。最大の分岐点は育児休業中。その後は我慢せず、苦しいと思ったら、その都度夫婦で話し合おう。家庭や性格によつて家事に対する感覚は違うので、型にはめず、伝え合いながらストレスのない分担を見つけてほしい。」

「悩まないためにどんな「仕組みづくり」がお勧めですか。」
「どこに何があるか、お母さんしか知らない」という状況をなくすこと。棚にラベルを張るなどして情報を共有すること。誰でも動ける仕組みにすること。また、食洗機などの便利家電や家事代行サービスを積極的に頼り、自分たちでやるべき量を物理的に減らすのも一つの手だ。」