

**年末は子どもと家事シェアで、2018年を名もなき家事を解消する年に！「子どもの家事参加実態調査」**

**家事を子どもと一緒にしているワーママは子育てストレスが15%も低い！**

**「名もなき家事」の解決策は子どもの家事参加にあり？**

**きっかけは子どもの「やりたい」気持ちの尊重。子どもの自立心育成や教育にも期待**

**どうしたら子どもと家事がシェアできる？心理学者生田さん、コラムニスト河崎さんからアドバイス**

- 家事を「実際にできる」より「自分ではできる」と感じる方が、子どもは家事を手伝える
- 仕事と似ている？期待しすぎない、やらせる、褒める、できる環境与える、成功体験を増やす
- ワーママは子ども家事参加の心の準備はすでに整っている？「家事参加 準備オッケー？10のリスト」

大和ハウス工業株式会社(本社:大阪市)は、冬休みや大掃除シーズンを前に、働くお母さん(ワーママ)を対象に「子どもの家事参加」に関する意識と実態について、インターネット調査(子どもの家事参加・非参加家庭各250人、合計500人)および訪問調査を実施いたしました。

アンケート調査の結果、67.0%のワーママが子育てにストレスを感じていますが、子どもと家事を一緒にするワーママは、子どもと一緒に家事をしないワーママよりも約15%も育児ストレスが軽減されているという結果になりました。子どもと家事を一緒にするきっかけは「子どもが『やりたい』といった」(50.8%)が最も多く、訪問調査した家庭の子どもたちからも「ママと一緒にやると楽しい」という声がありました。

また、子どもの家事参加について、97.8%が賛成している一方で、「(家事は)自分でやった方が早い」、「子どもに(家事を)やらせると自分の負担が大きい」という声が多く、訪問調査した家庭でも、「子どもに家事をやってもらうのは時間がかかる」という声が共通していました。

#### 【トピックス】

#### ■子育てストレスが大きいワーママたち…子どもと家事を一緒にすると子育てストレスは15%軽減

ワーママの67.0%は子育てストレスがあり、子どもと一緒に家事をするワーママ(59.6%)より、一緒に家事をしないワーママ(74.4%)の方が子育てストレスが高い。

#### ■子どもが参加のきっかけは「子どもがやりたい」から。非参加の理由は「自分でやった方が早い」から

子どもと一緒に家事をするきっかけは、「子どもが『やりたい』と言った」(50.8%)が1位。「子どもの自立心を育てるために必要」(41.2%)「子ども教育や成長のため」(41.2%)が次点。一方、家事をしない・させない理由は、「自分でやった方が早い」(56.0%)が1位で、「自分の負担が増える」(33.6%)が2位。

#### ■子どもの家事参加は、97.8%が賛成！「名もなき家事」への子どもの参加も熱望！

子どもの家事参加は、実践しているワーママ(99.6%)も、実践していないワーママ(96.0%)も賛成。「名もなき家事」の解決策は、「子どもに家事に参加してもらう」(40.6%)が最多。

#### ■訪問調査で見えてきた「子どもの家事参加への“鍵”は…自主性？環境？褒めること？」

#### ■どうしたら子どもと家事がシェアできる？(心理学者 生田倫子さん、コラムニスト 河崎環さんからアドバイス)

実は仕事と似ている？期待しすぎない、やらせる、褒める、できる環境与える、成功体験を増やす  
生田さん:「実際にできる」より「自分ではできる」と感じる方が、子どもは家事を楽しんで手伝える  
河崎さん:「家事をさせる」ではなく、「自立した大人になるきっかけ」としての子どもの家事参加

#### ■「子どもの家事参加 準備オッケー？」10のチェックリストと子どもの家事参加を促す2つアクションプラン

#### 本リリースに関するプレスの皆様からのお問い合わせ先

\* リリース掲載以外にも子どもの家事参加に関する調査結果があります。詳しくはお問い合わせください。

大和ハウス工業「子どもの家事参加実態調査」事務局(電通 PR 内) 碓山光一(いかりやまこういち) 藤田実穂(ふじたみほ)  
TEL:06-6484-8861 FAX:06-6484-8870

- P2 調査背景・調査概要
- P3 アンケート調査結果: 1.子どもの家事参加の実態  
2.子どもに家事参加させる理由・させない理由  
3.子どもの家事参加と「名もなき家事」の関わり
- P5 訪問調査結果:  
子どもの家事参加の実態!子どものいる共働きの家庭を訪問し実態を調査
- P7 有識者コメント:心理学者 生田倫子さん
- P8 有識者コメント:コラムニスト 河崎環さん
- P8 「子どもの家事参加 準備オッケー?」10のチェックリスト
- P9 子どもの家事参加を促す2つのアクションプラン

## ■調査背景

ダイワハウスは、住んでいる皆さまの快適な生活を守る、「安全・安心」な住まいを追求してきました。社会の変化とともに、結婚および出産後も働き続けることは、女性のライフスタイルにおいても当然あるべき「選択肢のひとつ」となっています。しかしながらそれと同時に広まるべき、男性や他の家族も参加する「家事の分担」は、いまだ平等に実現されていると言えず、課題として残っているのが現状です。「イクメン」や「主夫」などの言葉だけがブーム的に広がるだけで、なかなか解決できないこの難題に対して、解決をサポートする「家づくり」を目指してきました。

当社では、女性社員が中心となり推進してきた社内プロジェクトにおいて、夫と妻の意識の違いにより、実際に妻が「やらざるをえない」にもかかわらず、夫が認識していない家事「名もなき家事」が存在することに気が付きました。

「名もなき家事」とは、例えば、脱ぎっぱなしの洋服をハンガーにかけたり、落ちていたゴミを拾ったり、出しっぱなしのはさみを引き出しにしまったり、一つひとつは些細なことでも、毎日積み重なることで心理的・時間的な負担になる場合がある家事のことです。

そこで妻と夫の家事に対する意識の違いについて調査を行い、2017年5月の「母の日」に向けて、名もなき家事やコミュニケーションの不足が、妻の負担をより大きくするといった内容の調査発表を行いました。

「名もなき家事」は各方面で反響を呼び、テレビやSNSで話題になるとともに、「名もなき家事」をテーマとした動画は瞬く間に160万回以上も視聴されました。

当社では、働くママの家事や暮らしの悩みを少しでも解消できるよう、「家事を分担するのではなく、家事をまるごと家族全員で『シェア』する」というコンセプトのもと、「名もなき家事」などの家事負担を軽減するための工夫やアイテムを盛り込んだ戸建住宅「家事シェアハウス」を提案しています。

### 【調査概要】

#### ■アンケート調査

調査名 : 「20代～40代のワーママ500人に聞く、子どもの家事参加実態調査」

実査時期: 2017年10月23日(月)～2017年10月30日(月)

調査方法: インターネット調査

調査対象: 全国/20代～40代の子どものいる共働き家庭の女性

夫と子どもと同居し、年齢が4歳～小学6年生の長子を持つワーキングマザー(＝ワーママ)

回答者数: 500人(20代100人、30代200人、40代200人/子どもが家事に参加する・しない各250人)

#### ■訪問調査

調査時期: 2017年10月28日(土)、29日(日)の2日間

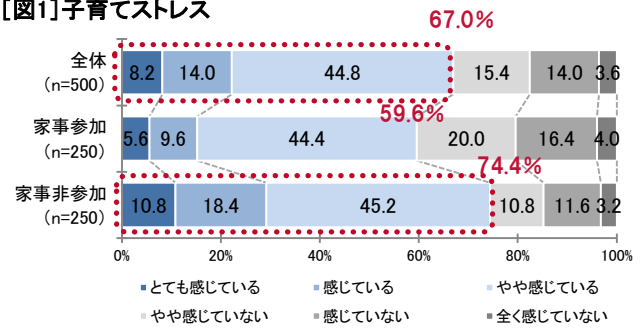
調査対象: 関東在住のワーママの6家庭。30代～40代の共働き家庭の女性(1歳～9歳の子どもの持つ)

## ■アンケート調査結果:1. 子どもの家事参加の実態

子育てストレスが大きいワーママ、子どもが家事を手伝ってくれるとストレスは15%軽減される

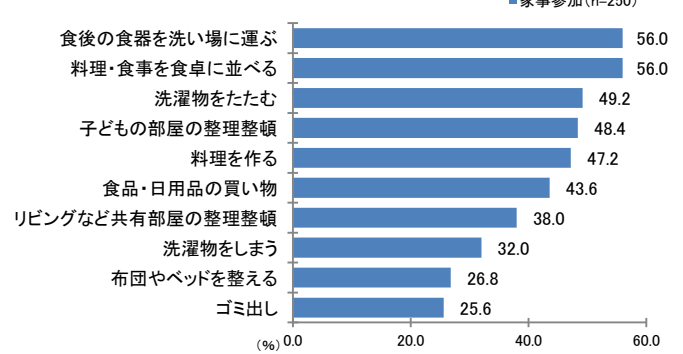
20代~40代のワーママに、子育てのストレスを聞くと、**全体の67.0%が「ストレスを感じる」と**答えています。子育てとストレスは切り離せないようです。今回の調査は、子どもと一緒に家事をする人(参加250人)と一緒に家事はしない人(非参加250人)を対象にしていますが、**家事非参加のワーママの子育てストレスは74.4%と、家事参加家庭に比べ約15%も高くなっています**[図1]。

[図1]子育てストレス



子どもと一緒にする家事は、「食後の食器を洗い場に運ぶ」、「料理・食事を食卓に並べる」(同率 56.0%)、「洗濯物をたたむ」(49.2%)、「子どもの部屋の整理整頓」(48.4%)、「料理を作る」(47.2%)、「食品・日用品の買い物」(43.6%)などが多くなっています[図2]。

[図2]子どもと一緒にする家事TOP10



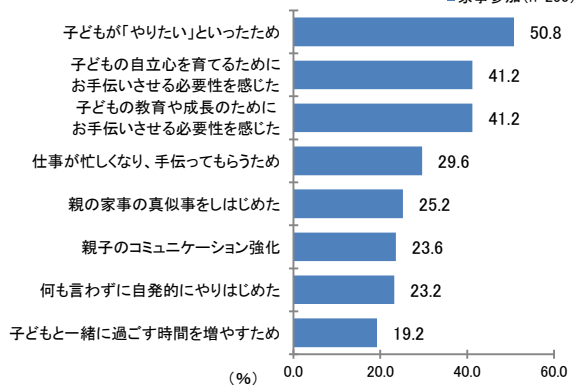
## ■アンケート調査結果:2. 子どもに家事をさせる理由・させない理由

子どもと家事を一緒にするきっかけは「子どもが『やりたい』と」から  
しない理由は「自分でやった方が早い」から

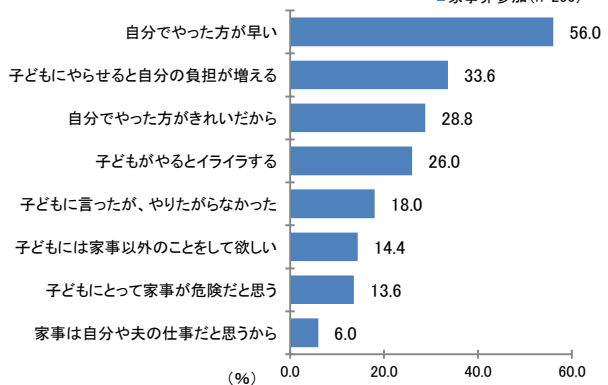
子どもと一緒に家事をするきっかけは、「子どもが『やりたい』と」(50.8%)がトップで、次いで「子どもの自立心を育てるためにお手伝いさせる必要性を感じた」、「子どもの教育や成長のためにお手伝いさせる必要性を感じた」(同率 41.2%)となり、**家事は子どもの自立心や教育・成長と密接に関わっている**と感じているワーママが多い結果となりました[図3]。

一方、子どもと家事を一緒にしないワーママに理由を聞いたところ、「自分でやった方が早い」(56.0%)が最も多く、「子どもにやらせると自分の負担が増える」(33.6%)、「自分でやった方がきれい」(28.8%)、「子どもがやるとイライラする」(26.0%)などがあげられました[図4]。

[図3]子どもと一緒に家事をするきっかけ



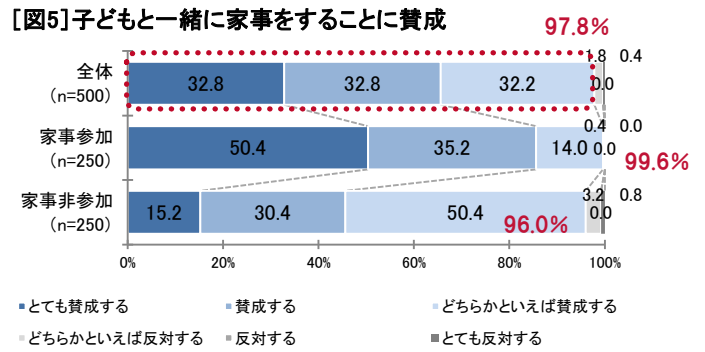
[図4]子どもと一緒に家事をしない理由



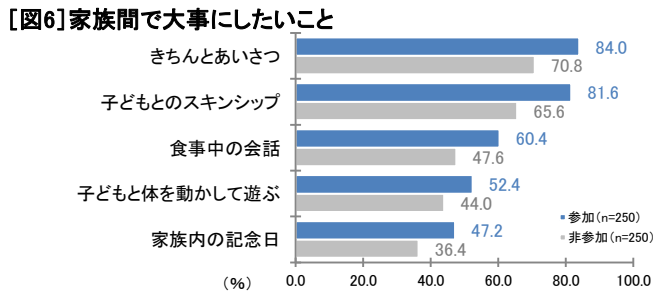
### ■アンケート調査結果:3. 子どもの家事参加と「名もなき家事」の関わり

子どもと一緒に家事をする・しないに関わらず、子どもの家事参加には大賛成のワーママたち  
 子どもの家事参加は、ワーママの悩みのタネの「名もなき家事」の解決策としても有効

子どもと一緒に家事をする・しないは、各家庭によりそれぞれの事情があるようですが、子どもと一緒に家事をするについては、実践しているワーママ(99.6%)はもとより、子どもと一緒に家事をしていないワーママも96.0%が賛成しており、合計で**97.8%のワーママが子どもの家事参加を「賛成」と**考えています。[図5]。



子どもと一緒に家事をするワーママは、一緒に家事をすることが子どもの教育や自立心に役立つと考えていますが、「家族間で大切にしたいこと」について聞くと、「きちんとあいさつ」、「子どもとのスキンシップ」など、全ての項目において、一緒に家事をするワーママのポイントが高い結果となりました[図6]。



### 「名もなき家事」の解決策は子どもの家事参加にあり?

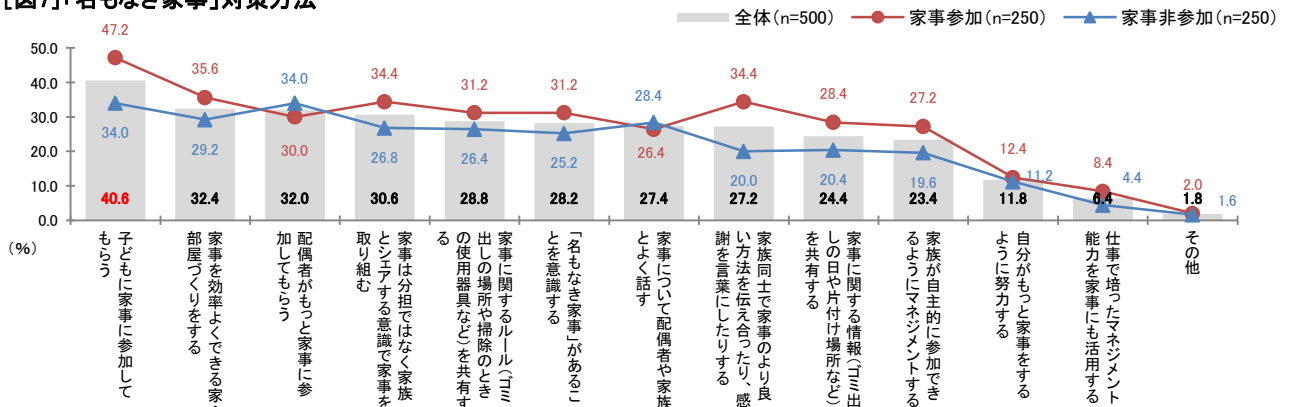
当社が 2017 年 5 月に発表した「共働き夫婦の家事に関する意識調査」では、「名もなき家事」の存在が明らかになりました。今回、この「名もなき家事」について、アンケート調査対象のワーママ 500 人に「**名もなき家事の解決方法**」について聞くと、「**子どもに家事に参加してもらおう(40.6%)**という意見が最も多く、子どもが家事に参加している家庭では 47.2%と約半数が子どもの家事参加が「名もなき家事」の解消につながると捉えています。

「家事を効率よくできる家・部屋づくりをする」(32.4%)、「配偶者にもっと家事に参加してもらおう」(32.0%)、「家事は分担ではなく家族とシェアする意識で家事に取り組む」(30.6%)などの意見が、「名もなき家事」対策として上位にランクインしました。

子どもと一緒に家事をするワーママからは、「家事は分担ではなく、家族とシェアする意識で家事に取り組む」、「家族同士で家事のより良い方法を伝え合ったり、感謝を言葉にする」などの意見が多くあげられました。

子どもと一緒に家事をしないワーママからは、「配偶者がもっと家事に参加してもらおう」、「家事について配偶者や家族とよく話す」という項目が多くあげられました[図7]。

【図7】「名もなき家事」対策方法



## ■訪問調査結果:子どもの家事参加の実態！子どものいる共働きの家庭を訪問し実態を調査

子どもと一緒に家事は時間がかかるため任せにくいと思いがちだが、子どもの成長を育むきっかけに！

「子どもの家事参加への“鍵”は…自主性？環境？褒めること？」

子どもの家事参加の実態を探るべく、子どものいる共働きの 6 家庭を訪問し、ママと子どもにお話をうかがいました。

家庭では、「子どもに家事をやってもらうのには時間がかかる」が、「子どもに家事をやらせることは子どもの役に立つ」という意見が共通していました。

子どもが家事に参加している家庭もそうでない家庭も、子どもが家事をすることは有意義であると考えており、家事を通して子どもの自主性を育みたいというママたちの想いが感じられました。

家事を一緒にする家庭では、そうでない家庭に比べて、子どもが行う家事

についてより家や環境づくりの工夫がありました。例えば、キッチンに子どもが好きな色の小物を配置する、シンクに子どもの身長に合うような踏み台を置く、子ども専用の調理器具を与える、玄関に自分の色のボックスを子どもの目線の高さに配置し、手袋やマフラーはその中に入れるなど、子どもの立場・子どもの目線に立ってひと工夫をすることで、子どもが自発的に家事を手伝ってくれるようになるようです。

子どもが手伝ってくれたときに、きちんと褒めることも共通していました。親に褒めてもらうことが子どもたちの喜びであり、お手伝いを進んでやりたいと思わせる原動力となっているようです。

今回の調査で、子どもたちは「(家事は)ママと一緒にやると楽しい」「ママが喜ぶ顔がうれしい」と答えていました。子どもの家事参加は子どもの成長に繋がると思いつつも、時間がかかる、忙しいという理由で大人が家事をやりがちです。いきなり子どもと料理や洗濯など、一緒に家事を始めることは日々忙しい中ハードルが高く、子どもとのギャップも生みがちです。また、子どもとの家事についても、あまりご自身のハードル高くせず、まずは「名もなき家事」から一緒に始め、家事を通して親子コミュニケーションをとってみてはいかがでしょうか。

### 【各家庭の声】

#### ●5歳の男の子のお子さんを持つ40代のワーママ

##### Q.お子さんの家事参加は？

お皿を洗ったり、食器を並べたり、1年位前から自発的に手伝ってくれる。

##### Q.お子さんの家事参加で助かっているか？

私が洗濯物を干している間に食器を洗ってくれたり、お化粧している間に庭の掃除をしてくれたり、家事の時短になっていると思う。最近できることが増えて、頼りになると感じる。お願いしなくてもやってくれるので助かる。

##### Q.子どもを家事参加させるコツは？

最初にやってくれたときに「ママ、助かった」と言ってすごく褒めてあげた。保育園でパジャマをたたむのを褒められてから、「家でも全部やっておく」と言って洗濯物をたたんでくれるようになった。たたみ直しが必要なときもあるが、興味があるところは潰さないよう、伸ばしてあげたい。保育園のクッキングがすごく楽しかったと言うので、子ども用の包丁を買ってあげたら、自分でキュウリを切ってサラダを作るようになった。子どもが楽しくできるようキッチン周りをカラフルにして、トマトの形のCuttingボードを用意した。

##### Q.(お子さんへの質問)ママのお手伝いをすることは好きか？

ママが「ありがとう」って言うの嬉しいし、きれいになるから、ママのお手伝いをするのは楽しい。ママが喜んでると嬉しい。

#### ●4人のお子さんを持つ30代のワーママ

##### Q.お子さんの家事参加は？

食べた後の食器をシンクに運んで洗ったり、掃除機をかけたり、お風呂の掃除などをやってくれる。「しょうがないな」と言いながらも、やり始めるとちゃんとやっている。料理が好きで、ホットケーキを自分で焼いたりしている。

##### Q.お子さんの家事参加で助かっているか？

1歳の赤ちゃんがいるが、何も言わなくても、お兄ちゃんとして絵本を読んでくれたり、お風呂でシャンプーしてくれたりする。色々手伝ってくれると私も他の事ができるから、成長と共に戦力になってくれるなと感じている。



#### Q.子どもを家事参加させるコツは？

習慣付けるよう「ごはんを食べたらお皿を洗って」など、その都度声掛けをしている。子どもがやる気があるときに、色々教えながらやっている。普段から「今は男の人も家事をしないといけない」と言っているが、子どもちゃんと理解している。

#### Q.(6歳の男の子のお子さんへの質問)ママのお手伝いをするのは好きか？

一番好きなお手伝いはお皿洗い。掃除をするのが好き。掃除をすると面白い気分になる。パパに褒められよう、床掃除をしてきれいにしたい。

### ●5歳の女の子のお子さんを持つ40代のワーママ

#### Q.お子さんの家事参加は？

2歳からテーブルを拭いたり、服をたたんだり。幼稚園のお受験で、お手伝いができる方がいいというので始めた。今では私が洗濯物をたたんでいると、自発的に手伝ってくる。

#### Q.お子さんの家事参加で助かっているか？

仕事で親子のパン教室を主催しているが、子どもと一緒にパン作りをすることで、生徒のお子さんがどこまで作れるか実験台になってくれて助かる(笑)。それとは別に一緒に料理を作るが、例えばピーマンなど子どもが嫌いな食べ物を切らせると、食べられるようになる。料理は自分でやった方が絶対に早い、あえてやらせる。一緒にやることで、この前までできなかったことができるようになるなど、子どもの成長が間近に見られる。色々経験しているんな引出しを持って欲しいから、お手伝いをさせることは、子どもの役に立つと思う。

#### Q.子どもを家事参加させるコツは？

子どもが喜ぶように子ども用のボウルやめん棒を用意して、子どもでもおいしくできるレシピを選ぶ。まず好きにやらせて、できないときだけ手伝う。

#### Q.(お子さんへの質問)ママのお手伝いをするのは好きか？

ママと一緒にパンを作るのが好き。洗濯物をたたむのは得意。きれいになるとママが褒めてくれてうれしい。お手伝いでエプロンをするのも好き。

### ●9歳の男の子のお子さんを持つ40代のワーママ

#### Q.お子さんの家事参加は？

お皿を洗ったり、ハンバーグと一緒に作ったりするが、男の子なので自分からやりたいとは言っていない。家事は、自分でやった方が早いから自分でやっちゃう。

#### Q.お子さんをもっと家事に参加させたいか？

手伝うことでいろんなことに興味を持ち、子どもの創造力も膨らむと思う。しかし一方で、やってもらった後にもう一回見なくちゃいけないと思うので、時間がないからと自分でやってしまう。これでは良くないなと思っているが…。お米の研ぎ方を一から全部教えて、できるようになるまで時間をかけて見てあげたいと思っている。

#### Q.(お子さんへの質問)ママのお手伝いをするのは好きか？

ハンバーグを丸めたりすると手がベタベタになって気持ち悪いけど、自分で作るとうまいと思う。切るのもやりたいけど、怪我をするからやらせてもらえない(「左利きでちょっと怖いから」とママの弁)。やり方がわからないから自分からやるとは言わないけど、やるのがわかればやる。大掃除のときはママと一緒に窓拭きをする。めっちゃ簡単だよ。パパと一緒に草むしりもする。根っこまで抜くのは大変だけど面白かった。

### ●6歳の男の子のお子さんを持つ40代のワーママ

#### Q.お子さんの家事参加は？

食事の準備で、食器を運んだり、テーブルセッティングしたり。買い物のお手伝いで、荷物持ちと2歳の弟の面倒を見てくれる。手をつないだりカートに乗せたりして、弟が勝手にどこかに行ってしまうないように気をつけてくれる。

#### Q.お子さんをもっと家事に参加させたいか？

家事への参加は、家を心地よくするためにはこういうことが必要だという「気づき」になるので良いと思う。が、洗濯物をたたまるのはストレス。たたみ直しになるのでやってほしくない(笑)。子どもには、自分がどうすればいいのか自分で考え行動するようになってほしいので、家事も〇〇をやってと頼んだり、役割を決めたりはしない。食事の準備も手伝ってと言うのではなく、「これからごはんでしょう、何かできることはある？」と気づいてくれるよう声掛けをするくらい。子どもが家事に参加できるような工夫はしていない。

#### Q.(お子さんへの質問)ママのお手伝いをするのは好きか？

ママが料理を作るのは大変そうだから、スープを作るのを手伝った。なんか楽しかった。

### ●4歳の女の子のお子さんを持つ30代のワーママ

#### Q.お子さんの家事参加は？

家族3人分の洗濯物を、私と一緒にたたむ。家事というよりしつけのようなもの。いやだと言われるがやってくれる。ほかには、自分で食べたものは自分で片付けることと、保育園に行く準備は自分でしている。

#### Q.お子さんをもっと家事に参加させたいか？

子どもと一緒に家事をするのは、子どものためになると思う。家事をしながら、一緒に話をしたり、時間を共有できて楽しいと思う。しかし、時間がかかる。ほったらかして遊んでしまったり。子どもなので仕方がないが、余裕がないとできない。自分でやったら早いのに、とつい思ってしまう。

#### Q.(お子さんへの質問)ママのお手伝いをするのは好きか？

ママと一緒に料理を作るのが好き。たこ焼きを一緒に作って楽しい。

## ■どうしたら子どもと家事がシェアできる？有識者からのアドバイス！

実は仕事と似ている？期待しすぎない、やらせる、褒める、できる環境与える、成功体験を増やす

生田 倫子(いくた みちこ)さん

神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部 准教授

日本家族心理学会常任理事、日本ブリーフセラピー協会理事長

大学教員の傍らカウンセラーとしても活躍中。家族や会社組織の諸問題を扱う、  
家族心理学、家族療法、ブリーフセラピーが専門。

著書「ブリーフセラピーで切り抜ける対人トラブル即解決法」日総研発行



### 「実際にできる」より「自分はできる」と感じる方が、子どもは家事を楽しんで手伝える

#### 一人で家事に向き合い孤軍奮闘の母親？

まず初めに、子どもと一緒に家事をしている母親より、子どもと一緒に家事をしていない母親は、ストレスがだいぶ高いですね。一人で家事に向き合い孤軍奮闘している様子がイメージされます。**体力的なストレスというよりは、「なんだか孤独だな、余裕がない」という“気持ちのストレス”が、影響しているのではないのでしょうか。**

具体的に「各家庭の事例」を見ると、子どもに家事をさせているという母親の認識は、実際に子どもが手伝っている絶対量に比例していないことがわかります。子どもに手伝わせていないという家庭でも、よく聞いてみると「それは結構手伝っているのでは？」と思える回答もあり、全くやっていないわけではないようですね。

#### 「実際にできる」より「自分はできる」と感じる方が、子どもは家事を手伝える

心理学に「**Narrative story(ナラティブ・ストーリー)**」という概念があります。これは、認識というものは「実際どうか」よりも、「どう語られるか」に影響(支配)されるという知見です。

今回に当てはめれば、子どもが手伝うと答えた方の中には、「手伝う」と言うより、**実際には「ままごと」くらいの関わり方、「手伝う」のハードル自体が低い可能性**があります。しかしながら、子どもの立場になると「家事を手伝ってくれるいい子」というナラティブ・ストーリーが作られることで、子どもがそのストーリーに影響を受け、「自分は母親を助けることができる」、「家族の役に立っている」という、**自己効力感(自分はできるのだ！という気持ち)が生まれ、ひいては「他にも手伝えることがないか考える」という能動性につながり、さらに手伝いをするという好循環が生まれます。**

また親子というのは、得てして「世話をする—世話をされる」という役割に固定されがちで、それを「相補性」というのですが、実はその相補性が固定しすぎると関係が不安定になるという心理学の知見があります。要するに、「親が一方向的に子どもにしてあげる」のではなく、**たまには「子どもが何かをしてあげる—親がしてもらう」という目に見える役割交代がたまにはあったほうが、関係が良くなる**のです。

#### 「監督兼トッププレーヤー」の役割を同時に求められる母親

「子どもに家事をさせること」には賛成ながら、実際には「自分でやった方が早い」という気持ちになってしまう場合、以下の要因が考えられます。子どもに家事をさせる場合、**母親は監督役割、つまり指示を与えたり褒めたりする、「マネジメント役割」**をとらなければなりません。しかし、本物の監督や上司であれば、マネジメント役割だけすればいいのですが、家事の場合は実際には、「監督」と「トッププレーヤー」を兼任しなければなりません。「自分でやったほうが早い」という現象を分析すると、この「二役割の兼任」が大変という意味ではないかと思えます。

**いつまでも自分だけがプレイヤーでいると、他のプレイヤーが育たず、いつまでも自分だけが家事をするようになります。これって仕事にも似ていませんか？**

#### 褒めて、おだてて、慣れさせて・・・が「本当に家事ができる子ども」を育てることに

始めは、時間や気持ちのゆとりがない時に手伝いをしてもらうのは確かに難しいかもしれません。主婦が本当に家事をシェアしてほしい「仕事から帰ってきてバタバタしている平日の夜」は、いわば「一流のプレーが求められる本番の試合」であり、初心者のプレイヤーを育成する余裕はないのです。であれば、まずは余裕のある休日などに、練習試合よろしく「プレイヤー育成イベント」を企画するのはいかがでしょうか。その日は、自分はマネジメントに徹することが出来るように、他の家事はやらない、もしくはやらなくてもいいことにする。例えば、おかずを一品作ってもらうなら、他は全て前もって作っておく、もしくは買ってくるようにしましょう。

まずは参加してもらうために、素振りが**出来れば褒める**。走れば、球が捕れれば、**続けて褒める**。そして練習試合を行うことで「自分も貢献できている！」と子どもに感じさせることが全ての一步であり、そこで**おだてて慣れさせて、徐々に「本当に家事ができる子ども」**に育てていくのが現実的かもしれません。



河崎 環(かわさき たまき)さん

コラムニスト

スイス、英国での暮らしを経て帰国後、Web メディア、新聞、雑誌への寄稿、テレビ・ラジオ出演も多数。政治経済から少女漫画、デザインまで、多岐にわたる分野での記事・コラム執筆を手がける。2 児の母。

著書:「女子の生き様は顔に出る」(プレジデント社)

## 「家事をさせる」ではなく、「自立した大人になるきっかけ」としての子どもの家事参加

もうママひとりで抱え込まない！家事シェアで「ケアできる視線を持った子」を育てよう！

そして、私たちワーママの側にこそ、自立した子どもを育てるベースが整っているか？まずはそこから始めてみませんか？

お子さんと一緒に家事、していますか？もちろんそれが理想的なのはわかっているけれど、現実には忙しすぎてとてどもとてども……という共働きママはとてども多いのです。ワーママには「時間がない」。子どもを連れて帰宅後の数時間や、貴重な休日を使って家事をこなす必要がある家庭では、子どもに手取り足取り家事の方法を教える、まだ上手に出来ない子どもにじっと寄り添い、その後始末をしてあげる余裕は……ありません。

教育的な良い効果や、親子のふれあい。コミュニケーションが深まり、我が家のやり方・暮らし方が伝承されていく。子どもと家事をいずれはすべきだと思いつつ、でも現実には結局ママとパパで家事をバタバタと済ませたり、「不慣れな家族を巻き込むより自分でやったほうが早いし、きれい」とママひとりで全部抱え込んだりしていませんか？

ところが、ママ本人が辛いばかりでなく、子育てと家族育ての素晴らしいチャンスを逃していることにもなるのです。会社では部下やチームのマネジメントができていのに、「家族マネジメント」はおろそかになってはいませんか？自立した部下やチームが育たない組織の行き着く先は「依存」、そして「破綻」……なんて脅す気はありませんが、子どもの成長期は短く有限なのに入り口で足踏みしているのは、モッタイナイ！

「名もなき家事」を結局ママが背負ってしまって、しかも感謝もされないという現実は、子どもの家事参加、つまり「家事をする子」育てでどんどん解決していくのです。だって、普段から自分で家事をする人なら、考える前に手が動くような当たり前のこと、それが「名もなき家事」だからですよ。

家事なるものすべてを当たり前のこととして、考えなくても気づく、できる子を育てる。それが実は子育ての上で一番大事な「自立」という力につながります。学習意欲や向上心、自己肯定感など、すべては「自分で自分のことをしようとする意欲」、「そんな自分を好きでいられる気持ち」次第。

では、私たちワーママの側にこそ、自立した子どもを育てるベースが整っているか？まずはそこから始めてみませんか。以下の 10 のチェックリストをしてみてください。

### 「子どもの家事参加 準備オッケー？」10 のチェックリスト

- 1. 子どもの家事参加には賛成だし、子どもの自主性育成・成長に良い効果があると思う
- 2. 最初から完璧に何かをできる人はいない。できることからやってもらい、できる範囲を広げればいい
- 3. 「名もなき家事」をどうしたら家庭内で解決できるか考えたことがある
- 4. あいさつやスキンシップなど、家族間のコミュニケーションは子育てにとっても大切だと思う
- 5. 仕事や職場でのマネジメントは自分なりに頑張っているし、得意な方
- 6. 人に作業をお願いするには、相手の個性に合わせて理解しやすい説明や方法が必要
- 7. できなかったことに目を向けるより、できたことに目を向け褒める方が、上達すると思う
- 8. 子どもには多少失敗しても、チャレンジさせたいと思っている
- 9. 「一人のスーパーマン」がやるより、チームでやるほうが効率的だし、メンバーに何かあった時も継続できると思う
- 10. 男性も女性も区別なく、家事をして欲しいと思っている

これらの気持ちが1つでもあれば、子どもへの家事参加への心理的準備が出来ていることを示しています。



## 子どもの家事参加を促す2つのアクションプラン

家事は、大人だけが独占してはいけません。子どもの自立とは「自分で自分に食べさせる、着せる」、「自分が汚したものを自分できれいにする」という、衣食住での基本的な身仕舞をできるようになることだからです。自分で自分のことをする機会が与えられない子どもが、いざ自立して自炊しろと言われても、何をどうすれば良いのか、何が必要なのかさえわかりませんよね。いま食べようとしている料理は、誰がどういう作業をしま目の前にあるのか、それを知らずして料理はできないからです。

### アクションプラン①:「家事は楽しい！当たり前！と、小さなことから“見せて”みる」

ママやパパが家事をする姿を見てもらいましょう。キッチンに子ども椅子を持ってきて、料理する手元を見せようとか、リビングで洗濯物をたたむ時に隣に座ってもらうなど、つらつらと会話しながらするだけでいいのです。お子さんは家事の文脈を観察することになり、ママやパパの動きや、何を出してきてどうしているかを知ることになります。そのときの観察や、親との会話での豆知識が、自分でも家事を再現するときに役立つのです。ですから、子どもが小さいのならば「させる」前に「見せる」。そして何気無い会話の中で、知識を構えずに受け渡す。家事という形でなくても、そういった家族の物語のシェアは、素敵なふれあいであり、親子コミュニケーションではありませんか？

### アクションプラン②:「危険が怖いようであれば「安全な環境」、やる気を引き出すなら「テンションの上がる舞台」を作る

まだウチの子には家事は危険……と思っているママ、たくさんいらっしやることと思います。では家事を始める適齢期っていつなのか、わからないままに待っていても仕方ありません。調査にご協力いただいたご家庭でも、お子さんが家事を始めた年齢も、始めたこともまちまちです。つまり、家事参加適齢期とは親子双方で作るもの。料理はまだ危険だと思うのなら、安全で、子どもが自分から手を出したくなるような環境を作ればいいのでは？

危険を伴わない調理法や、遊びの延長のようにして自然に使える子ども用のキッチングッズも、豊富に揃っていますね。子どもの意欲を引き出すような「場」を用意してあげること、そして危険ではない方法を、親子で一緒に手を動かしながら教えてあげること。それは自転車の乗り方と同じかも。ある段階を超えたら、親は手を離して子どもがスーッと走るのを見守るのです。

### ママとして、本当に自立した大人を送りだしてあげたい

子育ての周辺で物書きを続けてきた私は、心身ともにすり減ってボロボロになっても、仕事にも家庭にもしっかりと向き合う共働きのママたちを、たくさん見てきました。印象的だったのは、「外で働いているから、手をかけていないと思われるのは子どもに申し訳ない」と、まるで罪ほろぼしのようにあらゆるものを“ママの手作り”にしていたお母さん。「周りに協力してもらって働かせてもらっている」といった言葉もたくさん聞きました。結局自分ひとりで抱え込み、睡眠時間もなく心底疲れたお母さんたち。周りの人はどうして助けてあげないのでしょうか。

それは、周りの人々が冷たかったからではなく、「気づく目」がなかったからです。自分も家事をするのが当たり前の家庭で育った夫なら、食事の配膳は何を出してどう並べればいいのか分かります。トイレトペーパーがなくなれば、ロールを替えて芯を捨てる。洗濯物を取り込み、仕分けてたたんでしまう。自分で観察して覚えるのです。それを自分ごとと思わずに、「いつのまにか誰か(多くはお母さん)がやってきてくれた」から、他人事だとみなし、関心を持たずにきてしまったのです。

### 家事は、それこそ家族の中で伝承されるもの。その機会がないまま育ったから、家事できない？それは、本当に自立した大人でしょうか？

今これから成長する子どもたちと一緒に歩む私たちは、「ケアできる子ども、観察できる子ども」を育てることで、彼らを本当に自立した大人へと送り出してあげたいですね。それは女子とか男子とかの区別や役割にとらわれない、新世代の「自立した人間」です。

小さな子どもに家事をさせるのは「面倒」？いいえ、今ほんの小さな歩幅で親が一步を踏み出すことで、子どもたちは大きくたくましく(しかもそのうちひとりでに！)育ってくれるのですから、やらない手はありませんよね。