

11/22はいい夫婦の日。47都道府県別20代～40代の共働き夫婦9400人に一斉調査！

家事シェアランキング 1位「兵庫県」 2位「岡山県」 3位「静岡県」

47位「長崎県」 46位「青森県」 45位「佐賀県」

家事シェア力向上、3つのポイント：「話を聞く」「情報シェア」「ねぎらいと感謝の伝達」

栃木の餃子や香川のうどんが“名もなき家事”の原因に？ 発掘！ご当地版“名もなき家事”

＜県民性分析の第一人者 矢野新一さん、家事シェアに詳しい三木智有さんにコメントいただきました＞

大和ハウス工業株式会社（本社：大阪市）は、家事をシェアしてハッピーになる「家事シェアハウス」を2016年11月から提案しています。家事シェアハウスの展開に際し、家族、とりわけ夫婦間の家事実態の調査を行い、夫婦の家事分担意識のギャップや、妻に負担が大きい“名もなき家事”の存在を突き止めました。今回は11/22の「いい夫婦の日」を前に、20代～40代の中学生以下の子どもがいる共働き夫婦を47都道府県ごと200人に調査し、「家事シェア力」の全国ランキングを作成しました。

また調査結果をもとに、県民性分析の第一人者である矢野新一さんに「家事シェア力と都道府県ごとの県民性との関係」について、家事シェア研究家の三木智有さんには「家事シェア力向上はどうしたらできるか」という視点で、コメントをいただきました。

家事シェア力全国総合ランキング 日本の真ん中が家事シェア力の先進エリア

良好な関係や満足度など、夫婦に大きく影響する「家事シェア力」

「家事シェア力」総合全国ランキング（点/160満点）

「家事シェア」上位県

1位 兵庫県（115.17）

2位 岡山県（112.98）

3位 静岡県（111.71）

4位 大阪府（111.26） 5位 石川県（110.90）

● 県民性に見る傾向

「夫婦で普段から対等に話し合う」

県民性が上位につながる

P.7 県民性博士・矢野新一さんに聞く、
「家事シェア力と県民性の関係」より

「家事シェア」下位県

47位 長崎県（100.92）

46位 青森県（102.92）

45位 佐賀県（103.38）

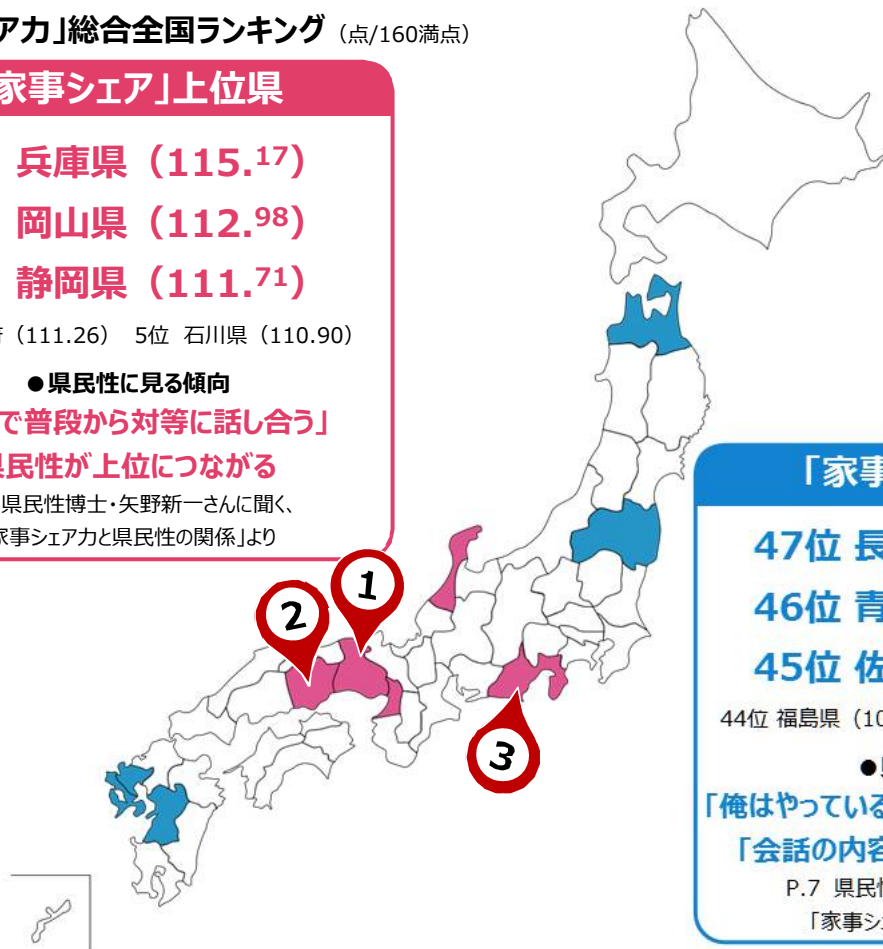
44位 福島県（104.02） 43位 熊本県（104.29）

● 県民性に見る傾向

「俺はやっている！意識が強い」九州地方と

「会話の内容を考えすぎる」東北地方

P.7 県民性博士・矢野新一さんに聞く、
「家事シェア力と県民性の関係」より



本リリース トピックス一覧/調査概要

P.3 「家事シェアカ」全国ランキング 妻と夫の家事分担意識&家事分野別ランキング

- あなたの県は何位!? 「家事シェアカ」総合ランキング、1位：兵庫県、2位：岡山県、3位：静岡県
- 夫の家事分担、夫は自分は3割はやっていると思っているものの、妻は1割と認識。夫婦間に家事意識のギャップ有り
- 家事分野別第1位 ①片付けカ：兵庫県 ②補充・交換カ：兵庫県 ③買い物カ：静岡県 ④料理カ：岡山県
⑤掃除カ：兵庫県 ⑥ごみ捨てカ：兵庫県 ⑦洗濯カ：兵庫県 ⑧育児・その他カ：広島県

P.4 「家事年収」全国ランキング ご当地版“名もなき家事”も

- 家事年収ランキング、1位「熊本県」（145万円）、2位「福岡県」（144万円）、3位「和歌山県」（141万円）
- 家事年収、夫1位「熊本県」（130万円）、妻1位「福岡県」（158万円）と九州勢、対して男女格差最小は「北海道」
- 県民性が「ご当地版“名もなき家事”」を生んでいた！ 栃木の餃子や香川のうどんが“名もなき家事”の原因に？

P.5 都道府県ランキングで判明！ 夫婦円満・生活満足・家事シェアは三位一体で実現できる!?

- 夫婦だけの時間を大切にする「岡山県」（家事シェアカ2位）、家事について夫婦で話し合う「大阪府」（同4位）、夫婦お互いの人生が楽しくなるよう協力し合う「兵庫県」（同1位）、生活満足度が高い「京都府」（同11位）、夫婦関係満足度が高い「岡山県」、夫婦間コミュニケーションが良好な「岡山県」。いずれも家事シェアカ上位県がトップに。

P.6 家事シェアカTOP3県の家事シェア実態

- WEBで公開「家事シェアカ」都道府県ランキング



● P.7 県民性博士・矢野新一さんに聞く、家事シェアカと県民性の関係

● P.8 家事シェア研究家・三木智有さんが回答！ どうやったら家事シェアカはあがるの?」



調査概要

- 実施時期： 2018年10月24日（水）～10月29日（月） ● 調査方法：インターネット調査
- 調査対象： 全国の20～40代の中学生以下の子どもがいる共働き夫婦（配偶者・子ども以外の同居人がいる方除く）
各都道府県200人を上限とし、合計9159人回収
※秋田県、山形県、福井県、山梨県、和歌山県、鳥取県、島根県、山口県、徳島県、高知県、佐賀県、大分県、宮崎県の13県が200人に達しておらず、ウェイトバックをかけて集計を行いました。

家事シェアカ = 夫婦間の家事分担比率のGAP + 家事負担者の満足度



家計研究家である氏家祥美さん監修のもと作成した全42種の家事を家事8項目（①片付け ②補充・交換 ③買い物 ④料理 ⑤掃除 ⑥ごみ捨て ⑦洗濯 ⑧育児・その他）に分類し、それぞれの項目における夫と妻の負担度合いの実態を聞きました。そのギャップの割合を10点から差分をとり（ギャップ1なら9点）、さらに家庭内の家事負担者の満足度を10点満点とし、合計20点満点を家事8項目、計160点満点で「家事シェアカ」を点数化しました。



氏家祥美（うじいえ・よしみ）さん

家計研究家。専業主婦、FP会社役員を経て、2010年にFP事務所ハートマネーを開設。女性、共働き家族を対象に、手間のかからない「貯める・増やす仕組み」を提案。教科書執筆や家計診断ツールの開発も手がける。二児の母。

本リリース トピックス一覧

● 家事シェアカ全国総合ランキング 九州、東北の各県がワーストにランクイン

「家事シェアカ」の総合ランキングは、1位「兵庫県」、2位「岡山県」、3位「静岡県」でした。一方で、ワーストでは「長崎県」、「青森県」、「佐賀県」などがランクイン。九州、東北の各県がワーストにランクインする結果になりました [図1]。

【図1】「家事シェアカ」総合全国ランキング (点/160満点)

※得点及び偏差値は小数第2位以上を掲載していますが、小数第3位以下のスコアもふまえて順位付けをしています。

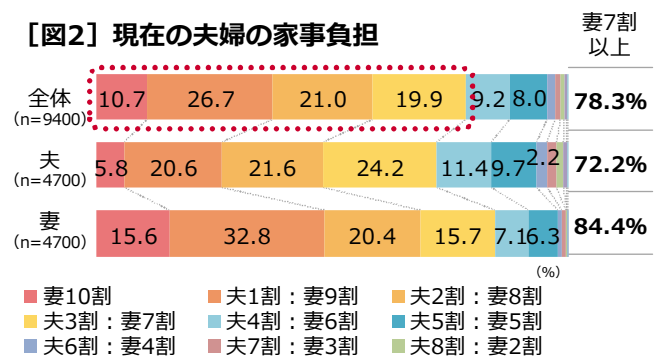
順位	都道府県	得点 (偏差値)	順位	都道府県	得点 (偏差値)	順位	都道府県	得点 (偏差値)	順位	都道府県	得点 (偏差値)
1位	兵庫県	115.17 (77.13)	13位	宮崎県	109.48 (56.48)	25位	滋賀県	107.24 (48.36)	37位	鳥取県	105.41 (41.73)
2位	岡山県	112.98 (69.20)	14位	鹿児島県	109.34 (55.97)	26位	茨城県	107.22 (48.30)	38位	愛媛県	105.09 (40.60)
3位	静岡県	111.71 (64.60)	15位	和歌山県	109.24 (55.63)	27位	高知県	107.20 (48.24)	39位	沖縄県	105.05 (40.44)
4位	大阪府	111.26 (62.95)	16位	奈良県	109.06 (54.98)	28位	長野県	107.20 (48.22)	40位	宮城県	104.92 (39.98)
5位	石川県	110.90 (61.63)	18位	愛知県	108.64 (53.45)	29位	千葉県	107.14 (48.02)	41位	岩手県	104.61 (38.84)
6位	広島県	110.77 (61.17)	18位	秋田県	108.64 (53.44)	30位	山口県	107.09 (47.84)	42位	山形県	104.59 (38.79)
7位	栃木県	110.66 (60.79)	18位	岐阜県	108.64 (53.44)	31位	北海道	107.09 (47.82)	43位	熊本県	104.29 (37.69)
8位	埼玉県	110.03 (58.47)	20位	大分県	108.29 (52.17)	32位	徳島県	107.04 (47.64)	44位	福島県	104.02 (36.70)
9位	群馬県	109.89 (57.98)	21位	福井県	108.02 (51.20)	33位	福岡県	106.43 (45.46)	45位	佐賀県	103.38 (34.37)
10位	三重県	109.84 (57.79)	22位	新潟県	107.98 (51.07)	34位	山梨県	105.99 (43.86)	46位	青森県	102.92 (32.70)
11位	京都府	109.63 (57.03)	23位	島根県	107.58 (49.62)	35位	香川県	105.99 (43.83)	47位	長崎県	100.92 (25.46)
12位	東京都	109.60 (56.93)	24位	神奈川県	107.51 (49.36)	36位	富山県	105.43 (41.81)			

● 夫婦の家事分担 夫の家事参加意識

自分の認識3割、妻の評価1割と夫婦間ギャップ

現在の夫婦の家事分担を聞くと、夫は「夫3：妻7」（24.2%）が最多、妻は「夫1：妻9」（32.8%）が最多となり、妻が思う以上に夫は「自分は家事をしている」と認識しており、夫婦間の家事シェア意識にギャップが生じています。「妻の負担が7割以上」という家庭は、全体の約8割（78.3%）にも上っています [図2]。

【図2】現在の夫婦の家事負担



● 家事8分野別 家事シェアカランキング

西日本に多い家事シェア先進県

【図3】は家事シェアカを構成する家事8分野のTOP5です。総合1位の兵庫県が8分野中5分野で1位を獲得、家事シェアカの高さを見せつけています。5位までにランクインした都道府県は、本州西寄りに多く見られる結果となりました。

【図3】家事分野別 家事シェアカ全国ランキング

(点/20点満点)

	①片付け	②補充・交換	③買い物	④料理	⑤掃除	⑥ごみ捨て	⑦洗濯	⑧育児・その他
1位	兵庫県 13.76	兵庫県 14.78	静岡県 14.68	岡山県 14.35	兵庫県 14.36	兵庫県 14.51	兵庫県 14.87	広島県 15.22
2位	岡山県 13.47	岡山県 14.45	石川県 14.63	大阪府 14.29	岡山県 13.84	埼玉県 13.93	栃木県 14.26	兵庫県 14.67
3位	埼玉県 13.35	三重県 14.38	岡山県 14.62	群馬県 14.24	和歌山県 13.77	宮崎県 13.77	三重県 14.21	岡山県 14.59
4位	石川県 13.34	静岡県 14.32	京都府 14.56	奈良県 14.20	石川県 13.75	静岡県 13.70	岡山県 14.13	東京都 14.54
5位	大阪府 13.33	鹿児島県 14.22	新潟県 14.44	石川県 14.05	静岡県 13.59	広島県 13.62	静岡県 14.12	埼玉県 14.49

※得点は小数第2位以上を掲載していますが、小数第3位以下のスコアもふまえて順位付けをしています。

「家事年収シュミレーター」による家事年収全国ランキング

● 家事年収 全国平均は134万円

家事年収の夫婦の差が最多は「栃木県」

家計研究家の氏家祥美さん監修のもと、今回の調査結果の42項目の家事について、内閣府が算出した「家事活動等の評価について」の貨幣評価額を掛け合わせ、家事年収を算出した結果が [図4] です。

家事年収の全国平均は134万円で、1位「熊本県」（145万円）、2位「福岡県」（144万円）、3位「和歌山県」（141万円）となりました。1位と47位「高知県」（125万円）の家事年収の差は20万円にもなります。

また、夫の家事年収が高いのは、「熊本県」（130万円）、妻の家事年収が高いのは「福岡県」（158万円）です。全都道府県とも女性の方が家事年収が高くなっていますが、夫婦の差が大きいのは「栃木県」で約50万円（489,733円）もの差があり、逆に夫婦の差がいちばん小さかったのは「北海道」で80,484円でした。

[図4] 「家事年収」全国ランキング

順位	都道府県	家事年収 (円)	順位	都道府県	家事年収 (円)
1位	熊本県	1,452,280	24位	大分県	1,334,767
2位	福岡県	1,437,344	25位	香川県	1,333,209
3位	和歌山県	1,412,659	26位	滋賀県	1,332,963
4位	茨城県	1,407,159	27位	東京都	1,327,173
5位	長野県	1,404,222	28位	大阪府	1,323,600
6位	千葉県	1,393,517	29位	島根県	1,322,304
7位	山形県	1,390,414	30位	北海道	1,320,890
8位	岩手県	1,388,483	31位	新潟県	1,320,255
9位	岡山県	1,384,160	32位	栃木県	1,316,873
10位	宮崎県	1,380,429	33位	沖縄県	1,315,986
11位	愛媛県	1,379,137	34位	富山県	1,315,048
12位	佐賀県	1,376,831	35位	福島県	1,309,296
13位	山梨県	1,371,020	36位	三重県	1,301,410
14位	秋田県	1,370,681	37位	兵庫県	1,300,960
15位	鹿児島県	1,365,871	38位	徳島県	1,294,463
16位	広島県	1,362,862	39位	京都府	1,292,716
17位	愛知県	1,358,540	40位	福井県	1,290,954
18位	静岡県	1,354,045	41位	青森県	1,288,388
19位	長崎県	1,352,219	42位	埼玉県	1,288,103
20位	宮城県	1,351,588	43位	奈良県	1,287,872
21位	鳥取県	1,349,715	44位	山口県	1,273,714
22位	群馬県	1,342,619	45位	岐阜県	1,265,791
	全国平均	1,340,723	46位	石川県	1,253,694
23位	神奈川県	1,340,205	47位	高知県	1,248,521

夫の家事年収 全国TOP3

順位	都道府県	家事年収 (円)
1位	熊本県	1,300,834
2位	長野県	1,300,403
3位	宮崎県	1,291,571

妻の家事年収 全国TOP3

順位	都道府県	家事年収 (円)
1位	福岡県	1,584,937
2位	和歌山県	1,582,905
3位	茨城県	1,578,872

夫婦の差が大きいTOP3

順位	都道府県	家事年収の差 (円)
1位	栃木県	489,733
2位	秋田県	430,172
3位	岡山県	415,291

夫婦の差が小さいTOP3

順位	都道府県	家事年収の差 (円)
1位	北海道	80,484
2位	東京都	139,633
3位	奈良県	148,824

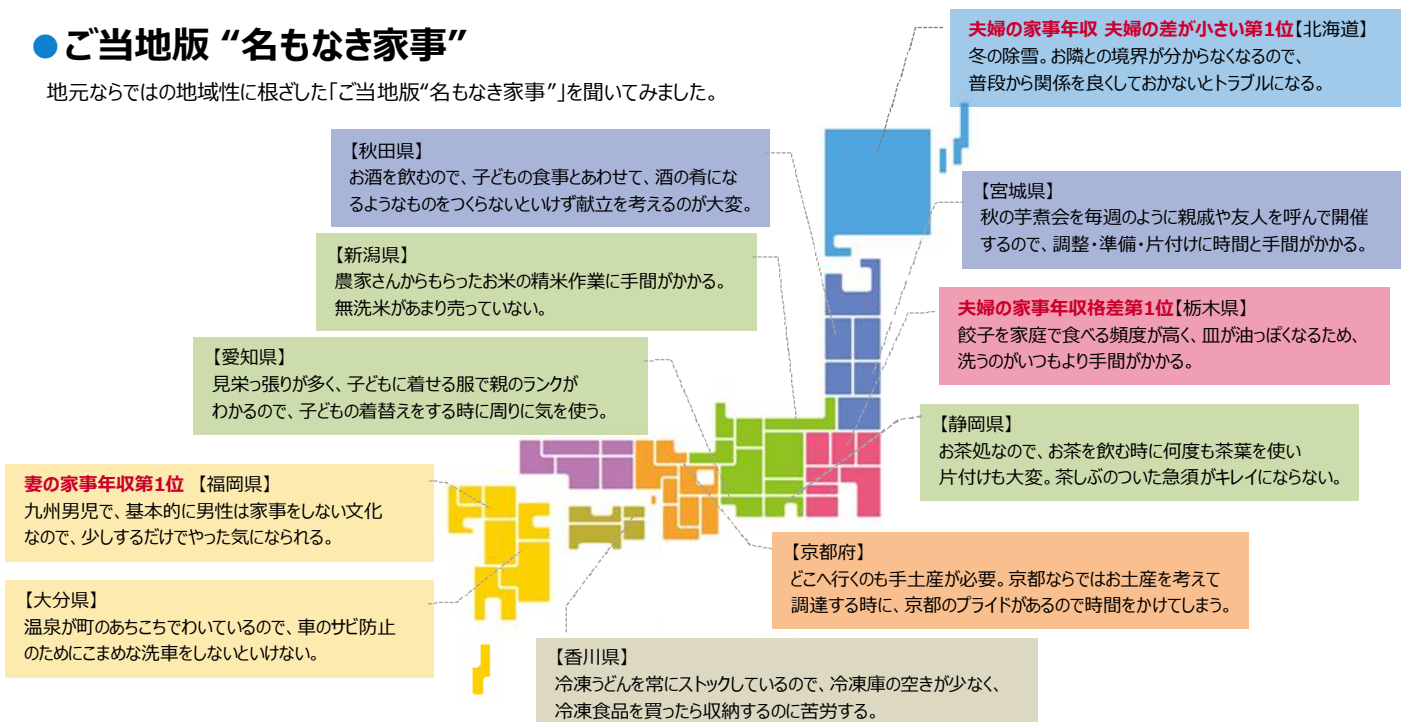


家事年収シュミレータは以下のサイトで公開中です！あなたの家事年収がわかります！

<https://www.daiwahouse.co.jp/jutaku/lifestyle/kajishare/simulator.html>

● ご当地版 “名もなき家事”

地元ならではの地域性に根ざした「ご当地版“名もなき家事”」を聞いてみました。



夫婦関係と生活満足度と家事シェア力の関係

● 夫婦関係が良好な県は、家事シェア力も高い

夫婦関係について聞いた結果が〔図5〕です。結果は右記の図の通りとなりました。

夫婦関係3項目全てにランクインしている「岡山県」は、家事シェア力総合ランキングで全国第2位、「大阪府」は第4位です。また、2項目がランクインしている「兵庫県」は家事シェア力第1位、「京都府」11位、「東京都」12位、「宮崎県」13位といずれも上位県です。

夫婦関係が良好な県は、家事シェア力も高いという傾向が読み取れそうです。

〔図5〕 夫婦関係について

①夫婦だけの時間も大切にしている

順位	都道府県	(%)
1位	岡山県 総合2位	62.0
2位	宮崎県	61.7
3位	京都府 総合11位	59.5
4位	大阪府 総合4位	59.0
5位	兵庫県 総合1位	58.5

②家事について夫婦間で話し合う機会を設けている

順位	都道府県	(%)
1位	大阪府 総合4位	55.5
2位	京都府 総合11位	54.5
3位	東京都	51.0
	岡山県 総合2位	51.0
5位	宮崎県	50.7

③夫婦はお互いの人生が楽しくなるよう協力し合う存在

順位	都道府県	(%)
1位	兵庫県 総合1位	83.0
2位	東京都	80.0
3位	大阪府 総合4位	78.5
4位	千葉県	77.5
	岡山県 総合2位	77.5

スコアは「とてもあてはまる」+「ややあてはまる」の合計値

● 生活満足度が高い県は、家事シェア力も高い

家事シェア力と夫婦関係と生活満足度、相互に好影響を与え合い相乗効果も

日常生活の満足度について聞いた結果が〔図6〕です。こちらも、結果は右記のようなランキングになりました。

生活満足度3項目全てにランクインしている「兵庫県」は家事シェア力総合ランキング第1位、「京都府」は11位、2項目でランクインの「岡山県」は第2位です。こちらも〔図5〕と同様の傾向が見取れることから、夫婦関係が良好な県は生活満足度も高く、また家事シェア力も高いという相乗効果があるようです。家事シェア力を高めることで、夫婦関係も生活満足度も高くなる、と言えます。

〔図6〕 生活満足度について

①毎日の生活

順位	都道府県	(%)
1位	京都府 総合11位	78.5
2位	三重県	77.5
3位	東京都	77.0
4位	鹿児島県	75.5
5位	滋賀県 兵庫県 広島県	75.0

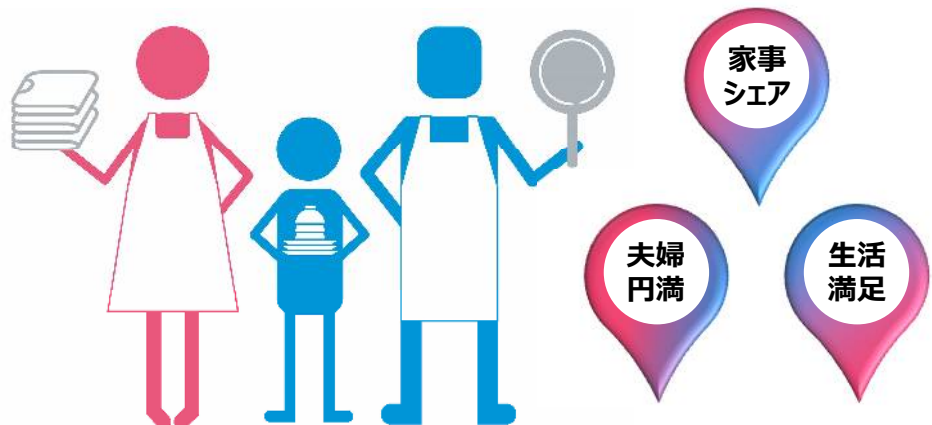
②夫婦関係

順位	都道府県	(%)
1位	岡山県 総合2位	74.0
2位	和歌山県	73.4
3位	兵庫県 総合1位	73.0
4位	京都府 総合11位	72.0
5位	島根県	71.7

③夫婦間コミュニケーション

順位	都道府県	(%)
1位	岡山県 総合2位	71.5
2位	京都府 総合11位	71.0
3位	宮崎県	70.8
4位	兵庫県 総合1位	70.5
5位	大阪府 総合4位	69.5

スコアは「とても満足」+「やや満足」の合計値



「家事シェア力」TOP3県の家事シェア実態

● 家事シェア力調査 TOP3県の傾向

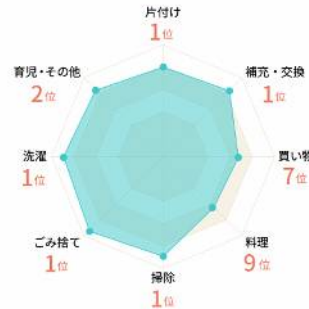
「家事シェア力」の8つの家事項目の順位をグラフ化し、家事との関わりが大きい、家事年収や世帯年収、共働き率などとともに11月22日（木）WEB上で公開予定です。

全国 1位 兵庫県 偏差値 77.13

この結果をシェア

家事シェアの県民性

家事負担者の満足度1位、夫婦の認識度2位、家事シェア力の偏差値は唯一70を超えと非常に良い結果でした。「買い物」「料理」「育児・その他」以外の5つの項目で1位を獲得。誰でも取り組みやすい家事を中心にシェアしていることが1位の要因だと考えられます。



家事負担者の満足度 1位 / 夫婦の認識度 2位

家事年収 37位 130万円/960円	世帯年収 11位 481万円/7500円	共働き率 43位
夫婦の時間重視度 5位	家事のコミュニケーション度 6位	親・亭主関白度 9位

ご当地名もなき家事

せっかちなので家事を早くしたい。子どもがなかなか食べないとイライラしながら食べさせてしまう。

※ご当地名もなき家事はアンケートのコメントから作成しています。

全国 2位 岡山県 偏差値 69.20

この結果をシェア

家事シェアの県民性

家事負担者の満足度2位、夫婦の認識度3位、家事シェア力の偏差値は70まであと少しと非常に良い結果でした。「料理」に関する家事シェア力では1位を獲得。夫婦の時間を大切にできる姿勢が高い順位につながったと考えられます。



家事負担者の満足度 2位 / 夫婦の認識度 3位

家事年収 9位 138万円/160円	世帯年収 28位 431万円/3000円	共働き率 25位
夫婦の時間重視度 1位	家事のコミュニケーション度 3位	親・亭主関白度 9位

ご当地名もなき家事

節約志向が強く、無駄遣いが嫌いなので、ゴミを有料の袋がいっぱいになるまでためる。

※ご当地名もなき家事はアンケートのコメントから作成しています。

全国 3位 静岡県 偏差値 64.60

この結果をシェア

家事シェアの県民性

家事負担者の満足度6位、夫婦の認識度7位と、バランスよい結果で総合的に家事シェア力3位となりました。「買い物」に関する家事シェア力では1位を獲得しています。家事コミュニケーションが少なめなので、日々の会話を心掛けましょう。



家事負担者の満足度 6位 / 夫婦の認識度 7位

家事年収 18位 135万円/4045円	世帯年収 13位 476万円/3100円	共働き率 20位
夫婦の時間重視度 14位	家事のコミュニケーション度 40位	親・亭主関白度 19位

ご当地名もなき家事

お茶知なので、お茶を飲む時に何回も茶葉を使い片付けも大変。茶しぶのついた急須がキレイにならない。

※ご当地名もなき家事はアンケートのコメントから作成しています。



家事シェア力ランキングの特設サイトを公開開始！すべての都道府県を紹介しています。

<https://www.daiwahouse.co.jp/jutaku/lifestyle/kajishare/ranking2018/index.html?ad=pr20181122>

11/22
OPEN

調査結果にも現れる「家事シェア力と県民性の関係」

今回で都道府県ごとの差が明らかになった共働き夫婦の「家事シェア力」。県民性分析の第一人者である矢野新一さんに、今回の調査結果と、都道府県ごとの県民性との関係についてコメントをいただきました。



矢野新一（やの・しんいち）さん

1949年東京生まれ、横浜市西区育ち。株式会社ナンバーワン戦略研究所所長。エリアマーケティングの第一人者で、かつ県民性研究の第一人者。専修大学経営学部（コンピュータ経営管理）卒業後、市場調査会社、ファーストフード業界を経て、株式会社ランチェスターシステムズに入社。チーフコンサルタントとして活躍後、1985年に独立。

「県民性博士」とも呼ばれ、県民性に関する著作は20冊にのぼる。最新刊は『石川県人と富山県人のえっポイント?』（北国新聞社）。テレビ出演、雑誌の監修も多数。無料アプリ「ズバット県民性」やサイト「県民性ワールド」も人気。

● 「夫婦で普段から対等に話し合う」 県民性が上位につながる

「県民性」の観点で見れば、兵庫県（1位）は神戸を中心にイギリス文化が根づく街。先進的な考えや方法を、真っ先に取り入れようとするお土地柄です。岡山県（2位）は古くから「職人や技術者の街」として知られ、全国の中で一番真面目で仕事終わりもまっすぐ帰宅する人が多く、調査結果同様「夫婦の時間」を優先するようです。また、静岡県（3位）と大阪府（4位）、石川県（5位）も「女性がしっかり主張する」お土地柄と言われます。[「夫婦で普段から対等に話し合っている」地域が、上位にあがっています。](#)

● 「俺はやっている！意識が強い」九州地方と「会話の内容を考えすぎる」東北地方

今回残念ながら低い結果となってしまった、長崎県（47位）や佐賀県（45位）、熊本県（43位）は九州地方特有の県民性が関係していると思います。[「九州男児」は男らしく力強いイメージ](#)ですが、実際は妻の手のひらで転がされているということが多く、[「俺はやっている！意識が強い」](#)部分も。男性が「やっている！」と思っても、妻がお膳立てをしていることが多く、家事分担に対する認識のズレが

あるのかもしれませんが。青森県（46位）や山形県（42位）、岩手県（41位）、宮城県（40位）など東北地方でも認識に大きなギャップがあるようです。中でも青森は「日本で一番テレビを視聴するエリア」であり、内向的なお土地柄で知られます。以前「同年代でも知らない人とはほとんど話さない」という青森県の人達に理由を聞いたところ、[「万が一でも相手を傷つけるようなことを言いたくない」と答えていたことから、会話の内容を考えすぎて、やめることを選びがち](#)なようです。

一方で長崎も青森の人たちも「夫婦間で家事について会話している」（両県ともに15位）と回答しており、会話はするものの「本音が伝えきれない」県民性が認識のズレを生んでいるようです。またアンケートの回答からも、[「女性が家事を一人でするのが当たり前」で育ってきた親世代や地域のしきたりが、「夫が家事をしない環境」を（無意識に）支えてしまっている](#)、と考えます。

● 鹿児島県と秋田県で現れた変化の兆し

九州・東北地方の中でも宮崎県（13位）や鹿児島県（14位）、秋田県（18位）などは比較的上位に入っていますね。宮崎県は歴史的に関西から多く人が入ってきているため、九州の中でも異質な県民性の影響でしょう。一方で鹿児島県や秋田県が上位に入っているのは、ここ数年の「努力の結果」だと思います。「男は家のことはしないでいい」という価値観が強かった鹿児島県、都道府県ランキングでワーストに入ることの多かった秋田県では、県をあげてひとつひとつそれらを改善する取り組みをしていると聞きます。そういった県全体を巻き込んだ取り組みが県民にも浸透し、ポジティブな変化につながっているのではないのでしょうか。

● 「九州男児はストレートにほめる！東北はふみこんだ会話もできるように」

九州地方と東北地方は、それぞれの県民性を考慮して改善していくのがいいと思います。[九州の男性は男らしい分、ストレートに褒めてあげることが最も効果的](#)です。「家事をする意識が無い」熊本県の男性と結婚した東京都の女性に聞いた話ですが、まずは小さな家事から協力してもらうように頼み、それを褒め続けたことで、夫がその気になり、やがて家全体の家事を積極的に手伝うようになったようです。一方、[東北地方は気遣いを持ちながら、もう少し本音に「ふみこんだ会話」ができるようになる](#)といいですね。相手が伝わりきらない部分があることをお互いに知り、家事分担への認識のズレをなくしていくことが大事だと思います。

「どうやったら家事シェア力はあがるの？」をお答えします！

「家事シェア力を向上させるにはどうすればいいのか」、そして「家事を通じて、夫婦がコミュニケーションをとっていくには」という課題について、「夫婦の家事シェア」を推進する活動を行う、NPO法人tadaima!代表の三木智有さんにお話をお聞きしました。



三木智有（みき・ともあり）さん

NPO法人tadaima!代表理事。家事シェア研究家。内閣府「男性の暮らし方・意識の変革に関する専門調査会」委員など。フリーランスでのインテリアコーディネーターの仕事を経て、男性の暮らし方を変えていきたいと2011年にNPO法人tadaima!を設立。「10年後、20年後も「ただいま！」って帰りたい家庭にしよう！」をスローガンに家族の家事シェアを当たり前にする活動を実施。子育てを終えて、働くことも終えた後、男性の居場所は本当に家庭にあるのか？ 家事シェアは、パパがパパであることを終えた時に、自分自身の居場所を築いていくコミュニケーションであることを理解してもらうために、日々活動をしている。

● 「家事シェア」成功の指標は、「負担」と「不満」のマネジメント

現在「家事育児は女性の役割」「仕事をするのが男性の役割」という役割分担意識は減っていき、お互いの「仕事や生きがい」を支えるための「暮らし」として家事育児に対して家族全員が主体性を持って取り組むご夫婦が多く見られるようになってきました。こうした価値観が広がっていく一方、まだまだ現実の家事負担は女性だけに偏ってしまっている部分が多いのが現状です。

実は家事シェアの指標になるイライラの原因には2種類あります。それが家事の「負担」と「不満」です。

「負担」とは掃除の面倒臭さや、日々の料理の大変さなどいわゆる手間のこと。それに対して「不満」とは「自分が指示しないと誰も何もしない」「自分ばかりが家のことを考えたりしなくちゃいけない」という言わば不公平感のこと。今回の調査ではこの「負担」にあたる部分がどうシェアされているか、と「不満」にあたるコミュニケーションの部分がしっかりと取れているかをあわせて家事シェア力としています。



結果を見て面白いと感じるのは上位にランクインする県ほど、「負担」と「不満」のシェアバランスが良いということです。また、家事の満足度に注目してみるとコミュニケーションの高さは、作業シェアの低さをいっしょに補ってあげていることもわかります。残念ながら今回はワーストワンの長崎県。長崎県は作業シェアの偏りが著しく、満足度も低い。ただ、救いになるのが家事コミュニケーションは決して低くないことです。その中身が、「家事についての言い争い」でないことを祈りつつ、引き続きコミュニケーションを取り続けることで家事シェア力が向上していくと思われます。

● 「話を聞く」「情報シェア」「ねぎらいと感謝の伝達」が成功への架け橋

円滑に「家事シェアのためのコミュニケーション」を深めるポイントは3つあります。

①「お互いの話をちゃんと最後まで聞く」：コミュニケーションの目的は決して「家事の負担の軽減」だけではありません。

状況や大変さの理解を求めることが目的の場合もあれば、ちょっとした工夫やこだわりを聞いて欲しいだけの時もあります。

②「しっかりと情報のシェア」：実はスケジューラーを夫婦で共有するだけで夫の家事育児時間が向上したという調査結果（※Google Women Will調査）もあるほど、情報の共有は大切なことです。

③「ねぎらいと感謝を伝えること」：感謝を伝えるなんて当たり前のようですが、伝え方にちょっとしたコツがあります。

例えば、「美味しいごはんをいつもありがとう」はもちろん素敵な感謝ですが「今日帰りが遅くなっちゃったの？ そんな大変な中、俺の分まで作ってくれてありがとう」のように「やってくれたプロセスや気持ち」に対して感謝を伝えるのです。相手の状況や環境を踏まえつつ伝えるだけで、ただの「ありがとう」が何倍にも大きく相手に伝わるでしょう。

これからの時代は、家族が「チーム」になっていきます。そうした価値観から、夫婦間の協力関係を一步広げた外部との連携もシェアの一環として取り入れられ始めています。便利な家電や、時に家事代行サービスの活用など、いざという時に家事の「手間」を軽減してくれるチームメンバーを作っておきましょう。家事、育児、そして介護など繰り返される日常が辛くなってしまった時には、こうしたサービスをぜひ活用して下さい。家事の軽減にお金を使うことは、単に「楽をする」ことではありません。

その分生まれた気持ちと身体のゆとりの中に、新たな活力や家族への笑顔を入れていくことができるのです。