



きよせジェンダー平等広報

2024.10

105

みんなの家事

～カジダンのおすすめ～



みんなの家事 ～カジダンのすすめ～



“家事”とは何でしょう？料理、洗濯、掃除にはじまり、育児や介護、はたまたタオルの交換、脱ぎっぱなしの服の片づけなどの名もなき作業に至るまで、家に関わることすべてが家事です。そして、家事は義務ではありませんが、快適な生活に必要不可欠なもの。

一人暮らし世帯や核家族の共働き世帯、高齢者のみの世帯の増加など、家族構成の変化とともに、従来のように家事を母親や妻に任せっきりにはできない環境になってきました。

こうした中で、主体的・積極的に家事に取り組み、家事を楽しむ男性、いわゆる“カジダン”に注目と期待が集まっています。

あらためて、家事について考えてみませんか？

日本は世界一「夫が家事をしない」国？

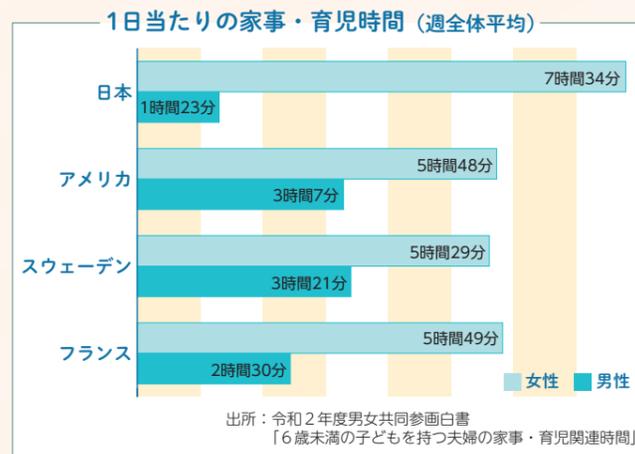
ニューズウィーク日本版に「日本は世界一『夫が家事をしない』国」という記事が掲載されました*1。「え、世界一していないの？」と感じた方も多いのではないのでしょうか。では実際、どのくらい他国と差があるのでしょうか。

右のOECD（経済協力開発機構）各国のデータ*2を見ると、日本の男性の家事・育児時間は明らかに少ないことがわかります。日本の男女差は実に5倍以上となっており、国際的にみても突出した状況であると言えます。

新型コロナウイルスの流行で働き方が多様化し、「おうち時間」が増えた方も多いと思います。東京都が子育て世帯に行った調査*3で、コロナ禍前と比べて夫の家事・育児時間は20分程度増えたものの、妻はさらに増えてしまったため、男女差はむしろ拡大していることがわかりました。

ニューズウィークで記事が取り上げられてからコロナ禍を経て8年。日本では女性の社会での活躍がますます求められていますが、家事や育児などは主に「女性の役割」という状況はなかなか変わらないようです。

*1 2016年3月
*2 OECD各国の北米、北欧、北欧以外のヨーロッパ、アジアのデータが示されているが、それぞれの典型として日本以外ではアメリカ、スウェーデン、フランスのデータをグラフで示した
*3 令和3年度および令和5年度「男性の家事・育児実態調査」東京都生活文化スポーツ局



男性も女性も働きすぎる日本

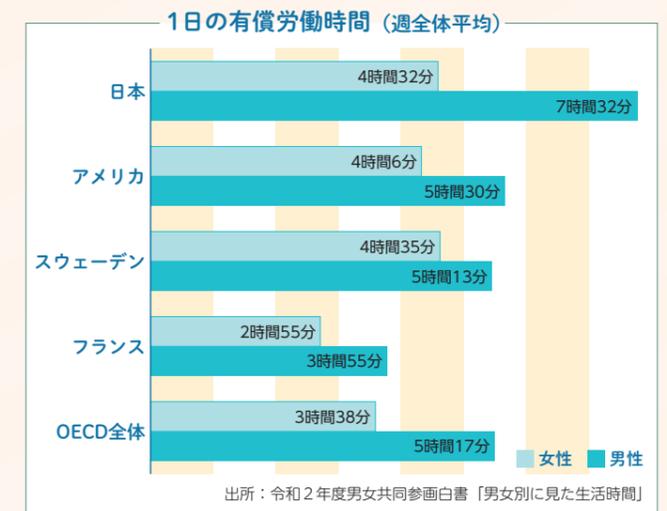
なぜ日本では、家事をしない、あるいは出来ない男性が多いのでしょうか。

大きな理由の一つに男性の有償労働時間（稼ぐための時間）が長いことが挙げられます。右の有償労働時間の国際比較のデータを見てみましょう。

日本の男性は他国平均の約1.5倍も有償労働時間が長く、家事にあてることのできる絶対的な時間とエネルギーが少ないのです。

しかし日本は女性の有償労働時間も長く、男女ともに長時間労働する国となっています。そして女性は外で長時間働きながら、家事・育児（無償労働）もその大半を担っています。別の調査ですが、専業主婦でも共働きでも家事の分担割合はその約8割を妻が受け持っているという結果が出ています*。

*令和5年度男女共同参画白書



カジダンは少子化を救う!?

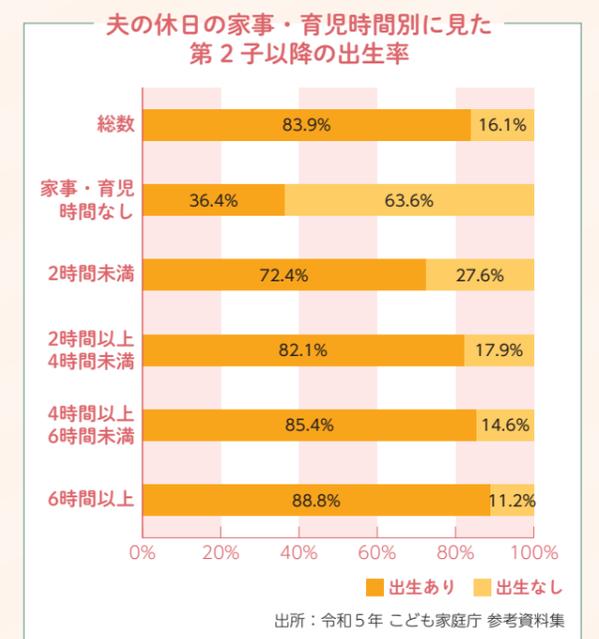
少子化が止まらない日本。1970年代の第二次ベビーブーム以来、出生率*1は低下傾向にあり、そんな少子化に歯止めをかけるカギと考えられているのがカジダンです。

右のデータが示すように、子どもがいる家庭においては、夫の休日の家事・育児時間が増えるほど第2子以降を迎える割合も増えています。

また、日本とアメリカ、スウェーデンとの比較では、夫と妻の家事・育児時間が平等な国ほど出生率は高くなる傾向があることが示されています*2。

夫の積極的な家事・育児参加は、妻の家庭内負担の軽減、心身の健康維持だけでなく、夫自身のスキルや生活の質も向上させてくれます。さらに、家事・育児の苦勞と喜びを夫婦で共有することで互いに心豊かな生活を送ることができ、子どもを持つことへのハードルを下げることができるのではないのでしょうか。

*1 合計特殊出生率のことで、1人の女性が一生の間に産む子どもの数を表す（2023年の東京都の出生率は0.99）
*2 OECDの調査データ



インタビュー

市内の4名の男性にインタビューしました。

どんな家事を
やっていますか？

始めた
きっかけは？

週1回の料理は
俺に任せて

Aさん 40代・会社員
家族は専業主婦の妻、小学生の子ども



私は休日の週1回に料理を、月に数回は風呂掃除や庭の手入れなどの家事をしています。

料理を始めたきっかけは産後の妻をサポートするためでしたが、子どもが小学生に成長した今でも料理の習慣は続いています。家族が私の作った料理を「おいしい」と喜んで食べてくれることがうれしいですし「どうやったら子どもが食べやすいか？」と工夫して作るのが楽しいです。献立がなかなか決まらなかったり、子どもが食べてくれないときは困りますね。

家事の経験は、営業の仕事にも役立っています。実体験を基にお客様と会話できるので、説

得力が増して販売につながりやすいと感じています。

これから家事を始めたいと思っている男性には「自分でやれることから始めてみる」「家族への思いやりを持つこと」が大切だと伝えたいです。また、家事は家族みんなでやるもの。子どもにも家事の大切さをしっかりと伝えていき、これからも家族みんなで取り組んでいきたいです。

〈妻の声〉

私は献立を決めるのが苦手なので、週1回でも料理を休める日があるのはありがたいです。手の込んだおいしい料理を作ってくれるので、夫の料理は私にとっても毎週の楽しみの一つです。

家事は相手への
思いやり

Bさん 40代・会社員
家族はフルタイムで働く妻、4歳の子どもの



結婚する前までほぼ家事はしていませんでした。念願の育休8か月（妻は4か月）を取ってから家事をするようになりました。育休中はうちのオムツの取り替えや吐き戻しの処理も。今では食器片づけ、お風呂掃除、洗濯の取り込み、日々の買い物などをしています。それでも妻との家事分担割合は妻7：夫3ぐらいですが、妻が旅行に行ったときは自分一人で家事をこなせます。

家事をするうえで大事なことは1つ目に相手に「やり方」を要求しすぎないこと。妻とはそれでケンカしそうになるので、かなり気を遣っ

ています（笑）。子どもにも家事をやってもらいたいのので、「〇〇してくれるとうれしいな」と言ったり、家事をやっている姿を見せるように工夫しています。今は子どもにお皿を拭いてもらったり、一緒におもちゃを片づけたりしています。

そして2つ目に家事をやってくれた相手に感謝の気持ちを示すこと。やはり家事をして褒められるとモチベーションが上がりますね。

これから結婚を考えている方やモテたい方は家事をしておいたほうが良いですよ（笑）。

〈インタビューを終えて〉

育児をやりたくて育休を8か月取得し、子育てへの思いが強い方。育児の大変さ、面白さを伝えたい熱い思いが伝わるお話でした。

定年後は
「男女平等」

Cさん 70代
妻と2人暮らし



仕事をしていた頃は、朝早く家を出て夜遅く帰って、休日はゴルフという生活。女房が専業主婦でしたから、家事はまったくやっていませんでした。

でも定年後は、それでは通らないなと思いました。自分が反対の立場だったら、仕事を辞めたダンナが、家のことは何もしないで1杯やってるなんて…ねえ（笑）。多少は料理のことも知っておかなきゃと思って、地域の料理教室に通い始めました。

今は、毎夕食後に皿洗い、月に数回は夕飯を作っています。起床後に部屋にモップをかけ、ごみを分別して捨てるのは私の役割。トイレと風呂の掃除、家庭菜園もやっています。家事を

することに抵抗感はないですよ。

料理をするときは、口出ししないでもらって、買い物から片づけまで全部自分でします。自分でこんなおいしいものが作れるんだとうれしくなるときもありますよ。でも常に楽しいというわけではないですね。毎日食事を作るのは、本当に大変なこと。女房はよくやっていたと思います。

料理教室には、ハイキングや花見などの行事もありますから、地域の人たちとの交流になるのも楽しいですね。

〈インタビューを終えて〉

定年後、お連れ合いに「これからは男女平等だから」と言われたそうです。スポーツにボランティアに充実した生活を送られているのが、きれいに日焼けされた腕からも伝わってきました。

初心者カジダンは
温かく見守って

Dさん 60代・自営業
家族は自営業の妻、子ども



Q1 週に一度掃除をするそうですが、何かきっかけはありましたか？

コードレス掃除機に買い替え、気軽にできるようになったので。D社の掃除機が好き。

他の家事はあまりしないので、休日に掃除機くらいはかけたほうが良いかと思って。

Q2 他の家事についてはどうですか？

妻の圧を感じた時に風呂掃除を月2回ほど。

下の子どもが生まれたときに皿洗いをしていたが、お湯の出っぱなしを何度か注意されて、やる気がうせてやめてしまった。

他の家事は慣れていないので、面倒に思ってしまう。

Q3 夫が家事をするときに妻はどうしたら良いですか？

やり方が違う、手際が悪いなど言いたいこともあると思うが、慣れるまでは温かく見守る。夫が使いたい家事グッズを買わせてあげて、やる気を後押しする。

Q4 カジダンはどうしたら増えると思いますか？

社会全体の働き方改革が必要。自分も若い時は毎日忙しく、家事をする時間も気力体力の余裕もなかった。自分も含め「面倒くさい」を乗り越える。

〈妻の声〉

皿洗いをやめてしまった時は「夫に任せる」という忍耐力が足りなかったと反省しています。その後やる気になってくれた週末の掃除については完全にお任せし、掃除機の分解掃除までしてくれて頼もしいです！

家事はシェアする時代へ

男性は外で働き、女性は家庭を守るべき——こういった考え方を性別役割分業意識といいます。この意識が日本社会に根強く残っていることも、男性が家事をしない理由の一つでしょう。

けれども、性別役割分業に「反対」との意見は、年々強まっています。男性が保育園の送り迎えをすることや、育児休業を取ることは、珍しくなくなりました。インタビューにも見られるように、妻が専業主婦であっても休日は夫が料理や掃除を担当したり、定年後に家庭生活を見直して家事を分担する夫たちもいます。家事にやりがいや喜びを見出すカジダンが増えていきます。

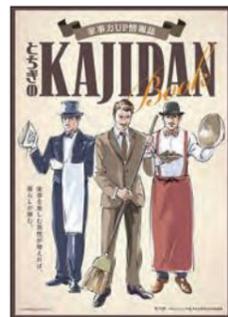
家事は、気持ちよく暮らし、将来必要になるかもしれない育児や介護にも役立つ大切なスキルです。学校での家庭科授業が男女共修になって約30年。家事はみんなでシェアする時代になっています。今こそ、男女とも「働きすぎ」の現状を変え、ひとりひとりが家事の担い手であることを前提にした余裕ある生活を送れるよう、社会全体のあり方を見直すときではないでしょうか。

自治体の取り組みから

①WEBサイト「TEAM家事・育児」
(東京都生活文化スポーツ局)



②とちぎのKAJIDANブック (栃木県)



本の紹介

『家族全員自分で動く チーム家事』



三木智有
ディスカヴァー・トゥエンティワン
家事・育児は、「誰がやるのか？」が長年の論争的でした。そこに斬り込んだ本書は、ワンオペでなくチーム化して家事育児をこなすノウハウを惜しみなく授けてくれます。家事は分担ではなくシェアすることの大切さとそのメソッドを説く一冊です。

『「家事のしすぎ」が日本を滅ぼす』



佐光紀子
光文社
完璧な家事は少子化を加速し、家庭を壊し、日本を滅ぼす。突飛のように思える著者の説ですが、「手抜き家事の何が悪い」「堂々と不要な家事は手放し、できないことは人の手を借りましょう」と忙しい現代女性が肩の荷を下ろすヒントを与えてくれます。

『夫が知らない家事リスト』



野々村友紀子
双葉社
読み始めるとブツと吹き出しつつ、「あるある」と共感する家事のあれこれ。しかしそれはすべて家族への愛、楽しい家庭づくりのための家事であることを教えてくれます。家族みんなで読みながら、さっそく我が家の家事リストを作って実践していきます。

『妻に言えない夫の本音——仕事と子育てをめぐる葛藤の正体』



野々村友紀子
朝日新聞「父親のモヤモヤ」取材班
朝日新聞出版
育児を取りにくい職場、周囲の目が気になる専業主夫、イクメンと呼ばれることへの違和感……。仕事と育児の両立に励む父親たちのモヤモヤと実体験が赤裸々に綴られています。「男は仕事、女は家庭」という意識は女性だけでなく男性をも苦しめているのだと気づかされる一冊です。

『男の子をダメな大人にしないために、親のぼくができること』



アーロン・グーヴェイア (上田勢子訳)
平凡社
男の子に、「男らしく」強くあるべき、と説いていません。本書は、そういう価値観が、性的マイノリティを差別し、家事や育児を女性に押し付けて当然と考える「ダメな大人」にしてしまう危険性を指摘します。この本を書いたのが男性であることに希望を感じます。

令和6年 男女共同参画週間記念講座

「わたしは、ダニエル・ブレイク」上映会

第69回カンヌ国際映画祭パルムドール受賞・文部科学省特別選定作品
(2016年 / ケン・ローチ監督 / イギリス・フランス・ベルギー制作)

6月15日、男女共同参画週間の記念講座として、映画の上映会が開催されました。たくさんの方に足を運んでいただき、映画を鑑賞すると共に感想を語り合いました。

私たちが生活で苦境に陥った時、頼るべきものは社会保障制度（セーフティネット）です。映画の主人公、イギリスの地方都市で大工として働く老齢のダニエル・ブレイクは、妻に先立たれ、一人暮らしをしています。心臓病を患い、医師に就労を止められたことで収入が途絶え、社会保障制度を頼りますが、役所の理不尽な審査、パソコンの複雑な手続きに翻弄され、満足な支援を受けられません。一方、シングルマザーで2人の子の母親ケイティも、役所からマニュアル的な対応を受け、給付金を減額されます。

ダニエルが、ケイティたちを助けたことから、心温まる交流が深まりますが、自助努力だけではまみならず、尊厳をも傷つけられ、追い詰められていきます。

〈セーフティネットは誰のため？〉

ダニエルは、雇用支援手当の審査で就労可能と判断され、働けない体なのに職探しをするという矛盾に陥ります。映画ではセーフティネットで支えるべき人々を振り落としている現実が描かれていました。とはいえ、社会保障金の不正受給があるのも事実です。私たちも行政もセーフティネットは誰のためにあるのかという視点に立ち返るべきです。

〈オンライン申請に苦勞するダニエル〉

パソコンに不慣れな人にとって、手続きのデジタル化は支援を受ける高い壁になります。私たちの周りでもさまざまな手続きのデジタル化が進んでおり、考えなければならない課題です。

〈上映後の語り合い〉

上映後、映画について語り合いました。一部をご紹介します。

- ダニエルとケイティが支え合って生きるという助け合いの精神をたたえるだけで終わらせてはいけません。(30代男性)
- 人のためのシステムが人を苦しめるものになるのは一番大切なものを見失ってしまうからでしょうか。(50代女性)
- イギリスの話だが、今回の映画の状況に日本も近づいている印象を強く受けた。(60代男性)
- ダニエルたちのように小さくても抵抗の姿勢を貫きたい。(70代女性)

「支援とは何か？」を訴えかける映画です。ぜひご覧ください。

アイレックからのお知らせ

「きよせ女性広報」から「きよせジェンダー平等広報」へ

Ms.スクエアは平成3年の創刊以来「きよせ女性広報」として発刊してまいりましたが、105号から「きよせジェンダー平等広報」となりました。

対象としている読者は市民全員であって女性だけではないのではないか、というご意見を読者の皆さんから多数いただいております。男女共同参画センター運営委員会ははじめ関係者の意見調整を行った結果、「きよせジェンダー平等広報」と改めました。

「スクエア+」創刊！

Ms.スクエアSNS版「スクエア+（スクエア・プラス）」を創刊しました。Ms.スクエアは年に2回、発刊してまいりましたが、「市民の皆さんと一緒により気軽によりタイムリーにジェンダー平等について考えていきたい！」という思いからMs.スクエアに加えて「スクエア+」が始動しました。ぜひご覧ください。



皆さんの声募集中

Ms.スクエア105号はいかがでしたか？ ご意見、ご感想、今後取り上げてほしいテーマなどを右記二次元コードまたは郵送、FAXでお寄せください。



編集後記

「カジダン」で褒められるなら、「カジジョ」の私も褒めてほしい…と思ったりもしましたが（笑）、考えてみれば、馴染んできた意識や習慣を変えることはそれ自体が大変なこと。その偉業に挑む「カジダン」にお会いして、心からの尊敬とエールの気持ちを抱きました。（伊藤）

朝起きてから夜寝るまで家事は続きます。当たり前のようにやっている「家の事」は一人で行うことが当たり前ではありません。家族皆が生活している場所を快適に維持していくためにもカジをするのは当たり前のことにしたいものですね。（岸本）

今号の編集作業中に体調を崩してしまいました。高熱で寝込んでいた私に夫と息子は「ご飯はどうするの？」・・・我が家のカジダン育てを即始めようと心に誓った瞬間でした。Ms.スクエア105号をきっかけに清瀬のカジダンがますます増えますように！（小島）

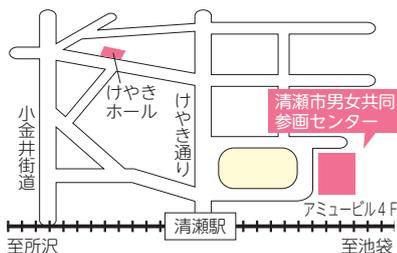
家庭生活によって人生が輝く人もあれば、不自由を感じて自分らしさを失う人もいます。家庭生活を支える家事育児を家族で共有できれば、その人の人生をも変えるでしょう。まずは家族みんなで話し合うことから始めたいと思います。（中川）

これまで「家事は妻が担うもの」「家事は面倒だ」という意識は自分のなかにも少なからずありました。今回のテーマを通して家事に対するイメージが「家族でやること」「楽しいこと」という明るいものになりました。Ms.スクエア105号が身近な家事について考えるきっかけになれば幸いです。（中道）

Ms.スクエア編集委員募集！詳細は11月の市報で。

次号106号の発行は令和7年4月です

発行/清瀬市男女共同参画センター
発行日/令和6年10月1日
企画・編集/清瀬市男女共同参画センター
〒204-0021 東京都清瀬市元町1-2-11
アミュービル4階
☎ 042-495-7002
FAX 042-495-7008
表紙イラスト/こうたろう
似顔絵イラスト/湯浅



アイレック (ILEC) とは、
Information (情報)
Learning (学習)
Exchange (交流)
Consultation (相談)

の頭文字をとった
清瀬市男女共同参画センターの
愛称です。



アイレック
Instagram

アイレックは令和7年（2025年）10月に30周年を迎えます