

# カジダントリセツ

2023.02.28

執筆者 本田よう一

皆さんもうご覧になりましたか？監修者で料理家の本田よう一です。

僕は今4歳と0歳児の子供がいるので妻はお休みをもらっているんです。家事・育児でやる事は家庭の状況や環境、お互いの仕事によって随分と影響を受けると思います。僕は家にいる時間が長いので、家事をやることも自分の時間をコントロールすることもある程度は自由にできるんですが、できないこともあります。

なので、僕ができないことは妻にやってもらい、僕が得意なことは僕がやるというスタイルでやっています。どうしても家事をやっていると子供のことも見たり、家のことも見たりってなると目に入らない部分、自分では気づかない部分がたくさんあると思うんです。それはやっぱりやらないと、毎日の中でどうしても停滞してきたりする部分が出てきますのでこの「カジダントリセツ」をご覧になって、ここは普段やってないかも、ここにはいつもだったら気づかないかも、これはいつもやってもらってるのかな、とかそういうことをパートナーと話し合って、お互いに気づき合い、そしてそこからどうしていくと今の自分たちに合っているのかなって共有していくといいんじゃないかな。そのために「シェアリスト」などを利用してもらえるといいと思います。

「シェアリスト」を使ってどっちがいっぱいやってる、どっちがぜんぜんやってないって話し合うことはもちろん大事なんんですけど、まずは全体の家事・育児の総量をお互いに把握する。お互いの時間の中できることとできないことを分けて、優先順位はどれにするかを確認し合う。

家族は仲間であり、チームです。なのでチームの中で得意不得意ありますね。まずは得意なことをそれぞれやっていきましょう。次に不得意なことはお互いシェアできる方法など、よく話し合いましょう。子供がもっと大きくなってきてくれれば、一人でできることも増えてくるし、自分たちも仕事が忙しくなってくればできないことも当然増えてくる。

常に一定である必要は無いとは思うんですが、何をどこまでやろうか、今はどういうことができてるのか、これからどういうことができるようになったら良いのかなどをパートナーの方と話し合ったりする時間があると家族（チーム）はどんどん強くなっています。



僕の家族（チーム）も、現在進行形で強くなっているはずです。育児は毎日起きていることを確認して把握し、進めていく。人の命を預かるという大事なことを1人でやるのはとても大変ですし、逆に言うとそんな大事なことをせっかく2人でやる機会があるのであれば逃す手はないと思います。

パートナーと2人でチームとして強くなっていくために必要なことが今、育児・家事ならば、やらなくてはいけないこと、やった方が良いことを確認して、少しずつ少しずつやっていくとお互いの大切な部分が見えたり、お互いのことが分かるようになっていったり、お互いがどんどん変わっていったりとできると思います。

ぜひ、この機会に「カジダントリセツ」を活用してみてください！

うちも改めて使ってみます！ではでは、本田ようーでした！