

家事・育児シェアシートやってみませんか？

2024.03.07

執筆者 本田よう一

家事・育児シェアシートやってみませんか？

みなさん、こんにちは。料理家の本田よう一です。
5歳の息子と1歳の娘を妻と子育て真っ最中です。

さて、昨年の「カジダントリセツ」に続いて
「家事・育児シェアシート」を県が作成したので紹介します。

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/16005c/sharesheet.html>



結構、真面目にやると10分くらいかかります。でも、真面目にやるからこそ、自分が見えてくる。

先日の男性向けの料理教室の講師をしてきてそこでもやりましたが、参加者のみなさんもなかなか苦戦してました。パートナーの方と一緒にやるとさらにいろんなことが煮り出されてくると思います。僕も妻とやるのはちょっとドキドキしますが自己申告なら7割くらいはできています。妻の同意も得ております。必要ですね、このプロセス。

炊事は家事の一部でしかないですがそれなりにエネルギーを使う項目なので、ほぼエネルギーなしで片付けもめちゃくちゃ少なめ。炊事するつもりでスーパー行ったけど帰ってきたら、料理する気持ちがどっかいっちゃった時におすすめです。

●カット野菜の豚しゃぶ

〈材料〉（2人前）

豚しゃぶしゃぶ用薄切り肉 200 グラム
カット野菜 1 パック お好みのもの

A (だし 3カップ
(しょうゆ、みりん、各大さじ2 塩小さじ1

〈作り方〉（調理時間5分）

1.鍋に A を入れて沸かす。具材を器に盛り付けて出来上がり。

3684

※だしはめんつゆにしても、鍋つゆの素でも。

※大人は柚子胡椒やラー油などで味の引き締めに

※子供は巻いて出しても。やけどには注意してください。



みなさん、パートナーの方と家事・育児をシェアできていますか？

得意不得意もあると思います。

僕はシャンプーの詰め替えは毎回こぼすし、

子供達の衣類の調達は妻に任せきりですし、

苦手なことはなかなか克服できないので

できるところを伸ばして、料理に洗濯、掃除、普段の生活を回すこと

は好きなので、そこは一生懸命にやります。

全然、動きたくない日もあるので

そんな時は全てをほっぽり出す日も必要です。まあ、そのあとは

自分で、全部立て直すんですが。。。

家事シェアの話がメインですが子供がいるともう一段、複雑になりさら

に家族の介護が入ってきて、さらに時間を違う場面で使うことになるとパートナーとの話し合いが必要になってきます。

お互いが尊重し合い、対等に生活し、暮らしを重ねていきましょう。