

ソーレでは毎年6月の男女共同参画推進月間に合わせ、講演会を行っています。今年度は男の家事教室「カジ奥斯®」代表の尾上元彦さんを講師に招き、『共働き・共育て』に欠かせない「家事」についてお話しいただきました。

令和7年度 男女共同参画推進月間講演会

「家事オス（推す）力で社会を変える！高知発・共育ての新時代」



日時：令和7年6月22日（日）13：30～15：00

会場：こうち男女共同参画センター「ソーレ」大会議室
〈オンデマンド配信 6月27日（金）～7月10日（木）〉

講師 男の家事教室「カジ奥斯®」代表 おのうえもとひこ 尾上元彦さん

《講師紹介》

大学卒業後、複数の業界を経験。現在は工業材加工品の卸売会社を経営しながら男の家事教室「カジ奥斯®」を主宰。

「カジ奥斯®」では、料理や掃除、洗濯などの家事を教えることを目的とするのではなく手段として使い、ジェンダー平等、男女共同参画、健康寿命など社会問題の解決を目指している。その取り組みが注目され、海外メディアやテレビに出演。講演会の他、企業研修や講座、教室も好評を得ている。

家事の力で笑顔が生まれた日

「家事には人を元気にする力がある」と実感したのは、東日本大震災の時だった。単身赴任先の宮城県で、飲食店の炊き出しを手伝った際、料理を作って提供することで、疲れた人々が笑顔を浮かべるのを目にし、家事の必要性、重要性に気づいた。

その後立ち上げた男の家事教室「カジ奥斯」では、料理や掃除、洗濯などの家事を手段として使い、家庭内のアンパイドワークを最適化することで、ウェルビーイング（健康×幸福）やジェンダー平等に資する事業を行っている。

家事は「分担」が目的のように語られることがあるが、その一段上に「快適に暮らす」という目的がある。快適に暮らすことでウェルビーイングが実現し、これ

によって医療費等の社会保障費の上昇抑制、ひいては若い世代が希望を持てる社会に繋がる。

無償労働（アンペイドワーク）を担うのは誰？

3大無償労働として育児・家事・介護があるが、育児、介護に分類される作業にも家事労働が関わっている。例えば、「離乳食をあげる」という育児は、子どもにスタイをつけて食べさせる行為の他、食材選び、調理、冷ます、食器の準備など家事の範疇に含まれる多数の作業がある。介護も同様だ。

日本では共働き世帯が増加しているが、家庭内の無償労働の多くは依然として女性に偏っている。OECDのデータによれば、日本の女性は男性の5.5倍の時間を無償労働に費やしており、ジェンダーギャップ指数もG7諸国中で最下位だ。男女共同参画社会の実現には、家庭内の家事の最適化が欠かせない。育児・介護休業法改正後、男性の育児休業取得率が30%以上となったが「取るだけ育休」では家庭で戦力になれない。

また、女性は個人差はあるが生理周期により精神的・身体的不調に陥りやすい。それでも働きながら育児、家事を担っている状況を社会全体で見直すことが必要だ。介護においては、介護者の1/3以上が男性であるという統計がある（令和4年版高齢社会白書）。家事労働について配偶者をあてにするのではなく、男性が自ら家事をすることを提案したい。

意外！？家事の効果

家事は負担と捉えられがちだが、いいこともある。家事を分担すればパートナーと良好な関係を築けるし、健康に良い。育児に関われば子どもの成長を感じる喜びがある。また、「経済的・効率的・マルチタスク（複数の作業を同時進行させること）の練習」という側面がある。

色んな家事を順番にやるのではなく、できるところは同時進行で行い時間を短縮する。仕事なら「ガントチャート（工程表）」を机に向かって作成するが、家事を多く担う女性は日々、動きながら頭の中でマルチタスクを行っている。

料理に関する一連の作業（プランを立てる→野菜を切る→炒める→盛り付け）により脳が活性化するというデータや、掃除機をかけたり洗濯物を干すといった家事が30分の運動と同等の身体活動であるというデータもあり、家事は健康寿命延伸のための活動と捉えることができる。

見えてる世界が違う？男女の認識の違い

「離乳食をあげる」行為を例に挙げると、男性が「たくさん食べてくれるかな？」と考えるのに対し、女性は「何を作ろう、どんな食材を使おう、栄養バランスは？」

柔らかさは？…」と様々なことを考えている。この差は、見えている世界が違うことから生じているのではないか。

子どもの頃、女性は母親を、男性は父親を意識する。男性は家の中のことに對して意識が薄くなりがちだ。

女性と男性が互いの共通認識を合わせるためには、家の中のことを知っている女性が男性に教える必要がある。ただし、自身のやり方を押しつけるとうまくいかない。相手のやり方を否定せず、お互いの共通認識を擦り合わせ、各家庭の色を作ることが大切だ。男性が家事・育児を「しない」ことがよく取り上げられるが、「分からない」部分があることを女性に知ってほしい。

共育ての新時代のために

現状修正のためには「見える化」が欠かせない。ゴミ捨てなら「分別」など、要素分解し、相手に見えていない作業を可視化する。これをリスト化し、誰が何をするのかを話し合う。また、共通目標を立てる時は、明日から何をする、ではなく1年後のイメージを決めると目標に到達しやすい。

現代は男女ともに家事等の負担感が増している。行動変容のプロセスに「To Enjoy」を加え、「やらなきゃ」から「やってみたい」をモチベーションにすることを提案したい。配偶者から褒められるなど、成功体験を積み重ねれば家事をすることが日常で定着する。

家事は、分担することが目的ではなく快適に暮らすことが目的だ。等分にする必要は無く、各家庭で腹落ちする負担割合になれば良い。

どう分けるかより「やらないことを決める」こと。家電や宅配を利用する、親族を巻き込む。効率化する、常識を疑う視点も取り入れてはどうか。例えば、合わせ調味料を使って味付けを省略したり、洗濯物を裏返しのまま洗ってたたんで着る人が戻せばよい、など、家事の“常識”を疑ってみることで効率化が可能になる。

パートナーと対話を重ね、「共育ての新時代」をぜひ築いてほしい。

