

いまが
チャンス!

コロナ巣ごもりで

「家事」に目覚めた 夫たち

子供の弁当作り、
ダウンコートを自分で洗濯、
食費のコントロール……
まさかそんなことができるなんて!



長引く巣ごもり生活で、夫
たちが変化している。

パパ料理研究家の滝村雅晴
さんが主宰するオンライン料理
教室では、料理を習う男性
受講者が急増中だ。

「コロナ禍以前は月に2回、
都内のキッチンスタジオで料
理教室を開催していましたが、
当時の参加者は8、9人程度
でした。オンラインに切り替
えてから1年が経ちますが、
先日は22人ものパパが受講し
ました」(滝村さん・以下同)

滝村さん自身、もともとは
家事を一切やらない夫だった。
長女が生まれてからは外食で
きる回数が減り、家でもレス
トランのような食事がしたい
と思い、「男の料理」を始めた。
「その当時は、週末になると
料理本を片手に鯛のカルパッ
チョなどこだわりの料理を作
っていました。同僚に振る舞
うとほめられました。妻は

Apple社の創業者スティーブ・
ジョブズが死の直前に説いたのは、
妻や家族と過ごす時間の重要性だ
ったという。非日常であるコロナ
禍、その教えを実践するかによ
うに、家事を始める夫が増えている。
リモートワークで家に居場所がない
夫が厨房に逃げるのは恥ではない。
少し邪魔だが役に立つはず。

喜ばなかった。ほくが、自分
の好きなものだけ作って、後
片づけは妻に任せるような
「趣味」の料理だったからで
す。『パパ料理』は、自分が
楽しむことも大切ですが、そ
れ以上に、妻や子供が喜ぶ
「家庭料理」でなくてはなら
ないと考えています」

意外なことに、その信念は
料理教室がオンラインになっ
たことで、より受講者たちに
伝わる結果となった。

「スタジオに集まっていたと
きは、料理を通して『パパ
友』をつくる交流会の要素も
強かったのです。会社帰りで
も寄れる19時に始まって、料
理を作り、お酒を飲みながら
参加者たちで食べる。帰宅し
たら23時前ですから、家族と
の時間を大切にしている人ほど来
なかった(苦笑)。

現在は週末開催で、18時に
は作り終わるスタイルです。
各々の家庭のキッチンで作

味見をしたら「あとはご家族で食べてください」という流れなので、毎週、お父さんの料理を楽しみにしてくれている家庭が多いんです」

受講する男性たちの目的は、料理がうまく作れるようになることだけではないという。

「これまで仕事ばかりやってきた男性たちは、家庭の中にポジティブがない。料理を作

総菜や冷凍食品を食卓に出す 妻の気持ちが理解できた

IT会社勤務の山中浩さん（仮名・54才）は、昨年4月に緊急事態宣言が発出されて以降、完全なリモートワークとなった。

これまで家事に関与してこなかった山中さんだが、共働きの妻は自宅作業が難しい職種のため出社、長女は大学受



滝村さんが開催するオンライン料理教室の様子。この日は、フェットチーネを作った。

ることで、妻との信頼関係を築きつけたい」という声をよく聞きます。

「パパ料理」に腕前は関係ありません。料理を通して思いやりのある夫、パパになり、家族で食卓を囲む回数を増やしてほしいと願っています」

リモートワークで家にいる時間が増え、家事に目覚める夫が続々と誕生している。

「いちばん時間に余裕があるのが私になった」と話す。

「家事をするつもりはなかったんですが、スーパーで買い物する際、密にならない開店直後や昼時に行けるのが私だけで、妻に言われたものを買いに行くようになりました」。

しかし、お店へ行くと頼まれた品物よりお得な特売品が目につき、つい手が伸びてしまふ。帰ってきた妻は、『余計な食材ばかり買って、これで何を作れるの？』と怒りました。私も腹が立ち、

「文句を言うなら私が作る！」と口走ってしまつたんです。それ以来、私が料理担当になってしまいました」

山中さんが料理をするのは、大学時代にレストランのキッチンでバイトをして以来。この1年間は、苦勞の連続だったと振り返る。

「YouTubeでダウンコートの洗い方を見つけたんです。クリーニングに出すより仕上がりがよく、ふわふわになりました。サッカードをやっている息子の靴下やユニフォームを、しみひとつなくきれいに洗えたときは心もスッキリします」

るほどになった。

「YouTubeでダウンコートの洗い方を見つけたんです。クリーニングに出すより仕上がりがよく、ふわふわになりました。サッカードをやっている息子の靴下やユニフォームを、しみひとつなくきれいに洗えたときは心もスッキリします」

肌着やストッキングは洗濯ネットに入れること、ただし洗濯ネットに詰め込みすぎると汚れが落ちにくいことなどを学んでいった市原さんは、いかに効率よく、生地を傷めず洗濯ができるかを追求し始める。

そしていまでは、家族の冬物衣類もすべて自分で洗濯する

おにぎりを作ろうとした夫に 「家を出ていけ！」と妻が激怒

だが、成功例ばかりではない。夫が家事に参加したこと、離婚にまで発展するケースもある。夫婦問題研究家の岡野あつこさんが言う。

「ある家庭では、妻の負担を軽くしようと考えた夫が、朝食のおにぎりを自分で作ろうと妻の横に割り込んでキッチンに立ち、妻から『邪魔だから家を出ていけ！』と大激怒された」。

また、洗濯担当の夫に妻が洗濯物をたたむよう指示を出したところ、手伝わてはくれるものの不満顔でやるのが妻の逆鱗に触れ、離婚騒動になった家庭もあります」

家事の大変さをわかってほしい妻と、やればやるほど逆効果になる夫。コロナ禍は、互いを理解し合おうとしない夫婦のほころびを表面化させる。岡野さんが指摘する。

「一緒に過ごす時間が増えるため、もともと関係がうまく



夫が家事に参加することで、家計も把握してもらえ

「試行錯誤して作るのですが、家族の反応は思いのほか冷めていて、何も感想を言ってくれない。ですが、ある日、妻が買ってきたケーキを食べたら、妻も子供も口々に『おいしい』と言います。私は悔しくて、彼らの口から自然に『おいしい』という言葉を引き出したと思います」

（山中さん・以下同）

昨年のクリスマスに作ったハンバーグで、山中さんは目標を達成する。料理をほめられたことで家事にやりがいを感じ、掃除や洗濯も積極的に手伝うようになったのだ。

そして、何より思い知ったのが、妻の大変さだった。

「子供が小さいときから、妻は働きながらこんなことをやってくれたのかと、いまさらながら感謝しました」

正直、以前は妻が出来合いの総菜や冷凍食品を食卓に出すと『怠けている』と思っていました。いまは私が重宝しています。疲れているときは無理をする必要はない」

山中家では、妻や子供たちの話を夫が聞き流さなくなつたことで、けんかが少し増えた。しかし、それ以上に笑い声も増えたという。

製薬会社勤務の多田省吾さん（仮名・47才）は小学6年生と2年生の娘を持つ。かねてから、もっと子供とかかわる生活がしたいと考えていた多田さんは、在宅ワークを

「チャンス」ととらえた。

「もうほんの数分で、娘たちは自立して、親と密接にかかわらなくなってしまう。本気で子育てに力を注げるのはいいかもしれないと思いました」

現在はオンラインに切り替わったが、1日に最低5本は会議が入り、妻も残業が多い。コロナ禍以前はシッターサービスを利用することもあった。それで家の中が回るならいいと割り切る一方で、長年、ある思いを秘めていた。

「母が私にやってくれたことを子供たちにもしてあげたかったんです。手料理のありがたみや、いつも母が家にいてくれる安心感を感じた。それを女性にやるべきだという思いはなく、いまはほくが家にいるわけですから、ほくがやればいい」

料理はほぼ未経験でしたが、毎日、長女の塾用のお弁当も作っています」（多田さん）



料理経験ゼロだった多田さんが、娘のために作ったお弁当。「娘の好物のポテトサラダを必ず入れている」という。

仕事の連絡が入っても、子供との食事中はスマホを触らないのが多田さんの信念。同僚にもあらかじめそう伝えて、子育てが最優先の生活を楽しんでいる。

家事経験ゼロから、妻のスキルを超えるほど家事のエキスパートになった夫もいる。

1年以上、リモートワークを続ける外資系金融機関勤務の市原直人さん（仮名・50才）は、医療事務のパートをする妻に代わって、結婚生活20年ですべて家事に携わった。

「わが家は2世帯住宅で、70代後半の妻の両親が同居しています。感染対策として、妻が職場から帰宅したら、妻には玄関で部屋着に着替えてもらい、すぐにお風呂に入ってもらおう。その間、私が妻の洋服を洗濯することになりました。最初は何も考えず丸ごと洗濯機に放り込んでいたのですが、服の状態が悪くなるのが早いと妻からクレームがあったんです」（市原さん・以下同）

事をシェアするには、どうすればいいのだろうか。

NPO法人「tadain」代表理事で、家事シェアの専門家の三木智有さんはこうアドバイスする。

「普段、家事をやらない夫にいきなり『これをやって』と頼んでも大抵うまくいきません。頼まれた側である夫は、妻が気まぐれで言ってきたと感じて不快になってしまふ」

まずは、夫が家事をできる時間帯を話し合って決めること。その上で、『仕事が始まる前の時間を利用して、朝ご飯の後の食器洗いを手伝ってほしい』というふうに、『いつ』『何を』手伝ってほしいかを伝えるようにしましう（三木さん・以下同）

家事初心者の方にとつて、長いコロナ禍も、いつかは明けるだろう。しかし、家事が終わることはない。

夫の家事への参加を一時的な興味で終わらせない工夫も考えておきたい。

フリーライターの入江一さん（53才）は、会社員の妻と結婚後、現在13才の長男の誕生を機に『主夫』となった。朝、子供たちを学校へ送り出した後、洗濯や掃除をして、買い物に出かける。ライターの仕事は在宅で行うが、長女が学童クラブから帰ってくる

「家事のシフル」は「家計のシフル」

「夫が家事に参加することで、家計も把握してもらえ

夫が家事に参加することで、家計も把握してもらえ

夕方までに終わらせることをルールにしている。

「そのぶん、妻が稼いでいるので…」と話す入江さんだが、買い物では10円でも安い品を探し求め、家計をサポートしながら楽しみを見出している。

「どこのスーパーに行けば何が安くて、これを買うならここがいい、といったお得情報はすべて頭に入っています。いい買い物できたときはゲームを攻略したようである」（入江さん・以下同）

夫を家事に夢中にさせる秘訣は、「ほめること」だと入江さんは言う。

「男は単純ですから、『上手にできた』『おいしい』とおだてられると、ほいほいと手伝い、クセになるはず。また、得手不得手を見極めるのも大事。うちの妻は料理が得意で洗濯と掃除が苦手なので、洗濯と掃除は私がやって、料理は妻に任せることが多い」

家事のシェアは、単なる役割分担ではない。「家計のシェア」へつながる可能性もある。ファイナンシャルプランナーで節約アドバイザーの丸山晴美さんが言う。

「家事への参加は、家計への参加です。たとえば、夫が買い物をして料理をするようになれば、食材の価格や残り物で何を作るかといったことまで考えるようになります。最初は余計なコストがかかるかもしれませんが、目指すべきは発展的なゴール。家事が分担できれば、妻がパートに出る時間の余裕もできて、収入増加も期待できます」

自粛生活は大きなターニングポイント。三木さんも言う。

「家事をシェアすることは、協力し合える関係性を構築すること。予想外の出来事が起きたとき、一緒に乗り越えられる『強い家族』を作る作業なのです」

夫の成長は、子供の成長以上に家庭に影響を与える。