



## 家事のちちしるべ

「イクメン」という言葉がもてはやされていますが、ママからしてみれば、育児だけやってくれば助かるってわけではないですね。「ちちしるべ」は、家族みんなにとって居心地のいい家庭をつくるためにあります。家事だってその過程のひとつです。

### STEP-1

#### ゴミ袋を持って「行ってきます」

家事の入門編。子どもができて、オムツの分、ゴミの量がすごく増えるんです。

パパの仕事の定番だよ、ゴミ出して。

「ゴミ出し」だけでなく、袋にまとめることからやってる？



### STEP-2

#### 台所シンクに食器をためない

汚れ物の食器やゴミが目についたら、進んできれいにしよう。家の中がスッキリしていると、ママのストレスも減りますよ。

### STEP-3

#### たとえば、洗濯物は取りこむところまで

いきなり家事をバリバリこなすのが難しければ、ママと相談して家事に上限を設けるのも有効。

これ、僕の体験談。

なるほど！俺、洗濯物をきれいに畳めなくて、よくケンカになるんだよ。

### STEP-4

#### 朝できる家事を探そう

帰りが遅いパパは、朝にできる仕事を見つけよう。たとえばお風呂やトイレ掃除。5分あればできるはず！

Way To Be a Dad



#### PAPA'S Memo

→ 家事は分担ではなく、シェア。

我が家では家事は、「動ける人がやる」というルールです。初めは「風呂掃除担当」など、決めてましたが、忙しい時が続くと、できなくて、ケンカになりがちだったんです。たとえば休日だったら、朝に「今日やるべきこと」を会話で共有。それらを早く二人で終わらせて昼寝…をめざして頑張ってます！（高津区・Oさん）