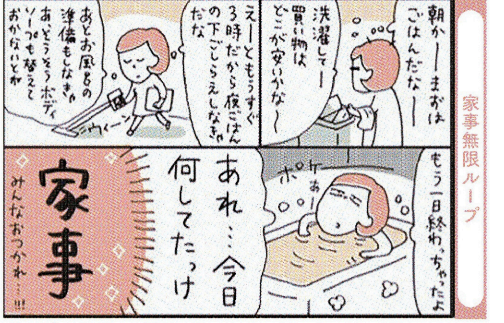
Colorful
―カラフル―

「やってもやっても終わらない名もなき家事に名前をつけたらその多さに驚いた。」の著者　梅田悟司さん

# 家事を頑張る大変さ、尊さ、素晴らしさを伝えたい！

家で過ごす時間が長い分、片付けてもすぐに散らかったり、ごはんをずっと作っているような感覚に陥ったり……。家事に追われる日々ではないでしょうか。今回は『やってもやっても終わらない名もなき家事に名前をつけたらその多さに驚いた。』の著者であり、コピーライターの梅田悟司さんに書籍の発刊に至った経緯と、家事を頑張る人へのエールを寄せてもらいました。


朝かーまたはごはんだなーー
洗濯してーー買い物はどこが安いかな〜
えーともうすぐ3時だから夜ごはんの下ごしらえしなきゃだな
あとお風呂の準備もしなきゃ あ、そうそうボディソープも替えておかないとか
ウィーン
もう一日終わっちゃったよ
ポケーー
あれ…今日何してたっけ
家事
みんなおつかれ…!!!

家事無限ループ

← to be continued tomorrow

## ■なぜ〝名もなき家事〟に注目を？

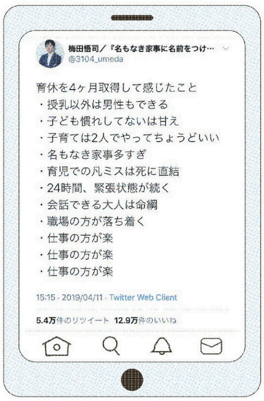
僕は、産後の妻をケアするために育児休業を4カ月ほど取得して、家事と育児に専念しました。その間に感じたことをツイート（左記参照）したら累計1200万PVに。「よくぞ言葉にしてくれた！」「本当にそうなんです」「うなずき過ぎて、首がもげるかと思いました」など、数多くの共感の声を頂きました。

一方で、「（仕事に対する）責任感が希薄だ」「仕事をなめているのか」など、男性からの否定的な意見もありました。傷つきましたが、こうした意見も分かります。

どちらかが間違っているわけではなくて、どちらも正しいと思う。

ただ、家事や育児のしんどさはあまり言語化されてこなかったし、さらに言えば、口にしてはいけない空気が存在しています。

そこで考えたのが〝名もなき家事〟に名前をつけて「見える化」することで、家事を頑張る大変さ、尊さ、素晴らしさをもっと世の中に伝えていけるのではないか、ということでした。



梅田悟司／『名もなき家事に名前をつけ…
@3104_umeda

育休を4ヶ月取得して感じたこと
・授乳以外は男性もできる
・子ども慣れしてないは甘え
・子育ては2人でやってちょうどいい
・名もなき家事多すぎ
・育児での凡ミスは死に直結
・24時間、緊張状態が続く
・会話できる大人は命綱
・職場の方が落ち着く
・仕事の方が楽
・仕事の方が楽
・仕事の方が楽

15:15 · 2019/04/11 · Twitter Web Client

5.4万件のリツイート　12.9万件のいいね

## ■反響が大きかった名もなき家事は？

タッパーのふたと容器を正しく組み合わせる「タッパー神経衰弱」は多くの反響を頂きました。

あと、献立の希望を聞いたのに返事が来ないままレジに並んだ瞬間、予想外の提案をされて売り場に戻る「レジ2回並び」や、お風呂の排水口に強めに水を当ててそっとふたを閉じる「ぬめりだけ取り」も。

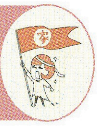
名もなき家事はその名の通り、名前がないので、行っている当事者からしか見えていません。そんなに家事ってある?と思う人がいるかもしれませんが、僕自身、実際に体験して「こんなにあったんだ！」と驚きました。

しかも、家事には終わりがない。誰かに褒められることもない。もはや、ないない尽くし。

妻がやってくれていたのかと思うと、圧倒的リスペクトでした。だから、家事を頑張っている人に伝えたいのです。

「その頑張り、当たり前じゃないですよ！　もっと自分を褒めていい」って。

「名もなき家事」は、大和ハウス工業株式会社とＮＰＯ法人tadaima！によって提唱された概念で、「炊事」「洗濯」「掃除」とは違い、はっきりとした名前がつかない家事のこと。例えば、「食べ残しを冷蔵庫にしまう」「ごみ袋をセットする」「トイレットペーパーを補充する」など。名前はついていないけれど、誰かがやらないといけない、大切な家事である。



## ■専業主婦（もしくは主夫）やパート勤めだと「自分が家事をするのは当然」と思い、褒めるのは難しいです。

お金を稼いでいるから偉い、稼いでいないから偉くないという基準を捨てて考えてみませんか。

お金という基準が取り払われた時、家事や仕事は〝誰の、何に、役立っているのか〟という軸しか残らない。仕事でクライアントにいい提案をすることも、家族のために生活を整えることも、同じレベルですごいことです。

それに社会といっても、一つ一つの家庭から成り立っている。家族の健康のために献立を考えたり、言うことを聞かない子どもに根気強く付き合ったり……。

僕自身、仕事を頑張れるのは妻が家庭のことをやってくれているから。感謝は尽きません。

ぜひ、自分の頑張りを認めてあげてください！

## ■家事シェアで大切なことは？

家事シェアというと、分担する「量」の話になりがちですが、それだけでは窮屈になります。

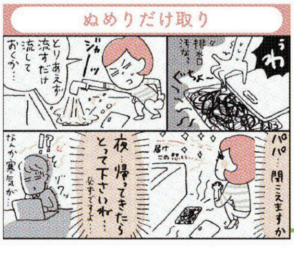
一番大切なことは、家事を担っている相手に寄り添う気持ちや、「分担したいと思っている」という姿勢、つまり「質」ではないでしょうか。

質を上げるには、まず相手の話を聞くことから。僕はよくコンビニのコーヒーを2人分買って帰り、一緒に飲みながら妻の話を聞きます。

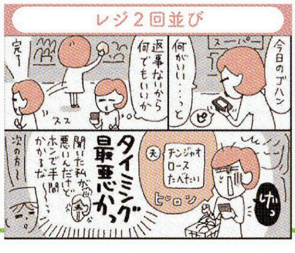
家事や育児に対する愚痴や不満が出ることもありますが、妻の本音を聞けるので、僕にとって大切な時間です。カップを洗う家事も生まれませんしね。

今は家で過ごす時間が長い分、家事を夫婦や家族で分担できる絶好の機会でもあります。家事をシェアして、おうち時間を楽しんでほしいです。

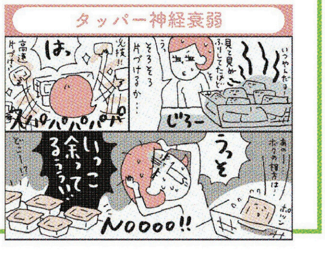
ぬめりだけ取り


とりあえず流すだけ流しておくか…
ジャーッ
わっ
排水口汚な…
ぐちょ〜
パパ…聞こえますか
夜…帰ってきたらとって下さいね… 必ずですよ…
届け この想い…
なんか寒気が…
!?
ゾワッ

レジ2回並び


今日のゴハン 何がいい…っと
スーパー
ピ
返事ないから何でもいいか
完了
スス
タイミング最悪かっ
チンジャオロース たべたい
ピロン
けっ
聞いた私が悪いんだけど ホンで手間かかるな〜
次の方〜

タッパー神経衰弱


いつやんだ…
見て見ぬふりしてたけど
そろそろ片づけるか…
じろー
必技!!
はっ
高速片づけ
パパパパパ
あの…ボクの相方は…
うっそ
いっこ余ってるぅぅ
どこー!?
NOOOO!!
ポツン

やってもやっても終わらない
名もなき家事に
名前をつけたら
その多さに驚いた。
梅田悟司

梅田悟司さんの著作（サンマーク出版）

うめだ・さとし　インクルージョン・ジャパン株式会社取締役。直近の仕事にジョージア「世界は誰かの仕事でできている。」、タウンワーク「バイトするなら、タウンワーク。」のコピーライティングやＴＢＳテレビ「日曜劇場」のコミュニケーション・ディレクターなど。横浜市立大学客員研究員。多摩美術大学非常勤講師。著書に『「言葉にできる」は武器になる。』（日本経済新聞出版社）など。

●ご感想や取り上げてほしいテーマをお寄せください
［メール］　life@seikyo-np.jp
［聖教新聞　ONE MINUTE LINEアカウント］
投稿文の末尾に＃カラフルとお入れください。▶

【編集】Colorful編集チーム　【写真】梅田悟司さん提供
【マンガ・イラスト】梅田悟司さんの著作から。画／ヤマサキミノリ
【レイアウト】杉山諒太

天気

4/17 金曜日

| | 6時→9 | →12 | →15 | →18 | →21 | →24 | 降水 | 気温 | 洗濯 | 花粉 | 18日(土) | | | 19日(日) | | | 20日(月) | | | 21日(火) | | | 22日(水) | | | 23日(木) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 東京 | ☁ | ☁ | ☁ | ☁ | ☁ | ☂ | 50 | 16/9 | 乾きにくい | 少ない | ☂ | 100 | 17/12 | ☀ | 40 | 21/9 | ☁/☂ | 50 | 19/12 | ☁ | 50 | 20/11 | ☁ | 40 | 19/12 | ☁/☀ | 40 | 20/10 |
| 伊豆大島 | ☀ | ☁ | ☀ | ☁ | ☁ | ☂ | 50 | 17/10 | 乾く | — | ☂ | 100 | 17/12 | ☀ | 40 | 20/12 | ☁/☂ | 50 | 19/11 | ☁ | 50 | 18/11 | ☁ | 40 | 19/11 | ☁/☀ | 40 | 18/9 |
| 横浜 | ☁ | ☁ | ☁ | ☁ | ☁ | ☂ | 60 | 16/9 | 乾きにくい | 少ない | ☂ | 90 | 18/12 | ☀ | 40 | 20/11 | ☁/☂ | 50 | 18/12 | ☁ | 50 | 20/12 | ☁ | 40 | 19/13 | ☁/☀ | 40 | 19/11 |
| さいたま | ☁ | ☁ | ☁ | ☁ | ☁ | ☂ | 50 | 16/9 | やや乾く | 少ない | ☂ | 90 | 18/11 | ☀ | 40 | 21/8 | ☁/☂ | 50 | 18/10 | ☁ | 50 | 19/9 | ☁ | 40 | 18/10 | ☁/☀ | 40 | 18/8 |
| 千葉 | ☁ | ☁ | ☁ | ☁ | ☁ | ☂ | 60 | 15/10 | やや乾く | 少ない | ☂ | 90 | 17/13 | ☀ | 40 | 20/11 | ☁/☂ | 50 | 18/11 | ☁ | 50 | 19/10 | ☁ | 40 | 18/11 | ☁/☀ | 40 | 18/9 |
| 水戸 | ☁ | ☁ | ☁ | ☁ | ☁ | ☂ | 60 | 13/8 | やや乾く | 少ない | ☂ | 100 | 16/10 | ☀ | 40 | 19/8 | ☁/☂ | 50 | 17/9 | ☁ | 50 | 18/8 | ☁ | 40 | 17/9 | ☁/☀ | 40 | 17/7 |
| 宇都宮 | ☁ | ☁ | ☁ | ☁ | ☁ | ☂ | 70 | 15/7 | やや乾く | 少ない | ☂ | 100 | 16/9 | ☀ | 40 | 21/8 | ☁/☂ | 50 | 18/10 | ☁ | 50 | 19/8 | ☁ | 40 | 18/9 | ☁/☀ | 40 | 17/7 |
| 前橋 | ☁ | ☀ | ☁ | ☁ | ☁ | ☂ | 70 | 16/8 | やや乾く | 少ない | ☂ | 100 | 16/9 | ☀ | 40 | 21/10 | ☁/☂ | 50 | 19/11 | ☁ | 50 | 20/11 | ☁ | 40 | 19/11 | ☁/☀ | 40 | 18/8 |
| 甲府 | ☁ | ☀ | ☁ | ☁ | ☂ | ☂ | 60 | 19/10 | 乾く | 少ない | ☂ | 90 | 18/10 | ☀ | 40 | 23/9 | ☁/☂ | 50 | 21/11 | ☁ | 50 | 21/11 | ☁ | 40 | 20/11 | ☁/☀ | 40 | 20/7 |
| 新潟 | ☀ | ☀ | ☀ | ☀ | ☁ | ☁ | 10 | 16/7 | よく乾く | 少ない | ☁/☂ | 90 | 15/11 | ☁ | 50 | 15/8 | ☁ | 50 | 15/7 | ☁ | 50 | 16/8 | ☁/☂ | 50 | 16/7 | ☁/☂ | 50 | 13/6 |
| 長野 | ☁ | ☀ | ☁ | ☁ | ☂ | ☂ | 40 | 20/6 | 乾く | やや多い | ☂ | 90 | 16/9 | ☀/☁ | 40 | 16/6 | ☁/☂ | 50 | 16/7 | ☁ | 50 | 18/7 | ☁ | 40 | 16/6 | ☁/☀ | 40 | 14/3 |

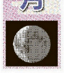
無限の可能性への挑戦。
旭洋株式会社
東京本店：東京都中央区日本橋本町1-1-1　〒103-8262 Tel.03-3271-2751(代)
大阪本店：大阪市中央区瓦町3-1-15　〒541-8563 Tel.06-6229-7600(代)
支　店：名古屋・福岡・仙台　営業所：北関東・高松　出張所：富士
http://www.kyokuyo-pp.co.jp

降水確率20（%）　5 最高気温　5 最低気温　のち　一時時々

洗濯：よく乾く　乾く　やや乾く　乾きにくい　乾かない
花粉：非常に多い　多い　やや多い　少ない　情報なし

当日の天候・気温などから「洗濯物の乾きやすさ」「花粉飛散数」を予測し、指数に応じたイラストで表示。

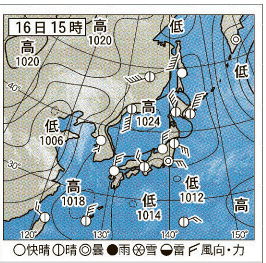
きょうの月



全国の主な都市

天気の情報提供＝日本気象協会

| | 6時→12 | →18 | →24 | 降水 | 気温 | 洗濯 | 花粉 | 18日(土) | | | 19日(日) | | | 20日(月) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 札幌 | ☀ | ☁ | ★ | 0 | 13/5 | よく乾く | 少ない | ☀→☁ | 20 | 14/4 | ☁→☀ | 30 | 15/6 | ☁ | 50 | 13/6 |
| 仙台 | ☀ | ☀ | ☁ | 10 | 12/7 | よく乾く | 少ない | ☂ | 100 | 13/8 | ☁/☂ | 50 | 17/11 | ☁ | 50 | 15/8 |
| 名古屋 | ☁ | ☁ | ☂ | 80 | 20/12 | 乾きにくい | やや多い | ☂→☁ | 90 | 21/13 | ☀ | 40 | 18/12 | ☁/☂ | 50 | 20/11 |
| 金沢 | ☀ | ☀ | ☂ | 60 | 19/7 | よく乾く | やや多い | ☂/☁ | 100 | 15/11 | ☂→☁ | 60 | 13/10 | ☁/☂ | 50 | 16/10 |
| 大阪 | ☀ | ☁ | ☂ | 50 | 21/10 | よく乾く | 少ない | ☂→☁ | 80 | 20/13 | ☀→☁ | 40 | 17/13 | ☁/☂ | 50 | 19/13 |
| 広島 | ☀ | ☁ | ☂ | 80 | 18/11 | やや乾く | 少ない | ☁/☂ | 80 | 19/13 | ☀/☂ | 50 | 19/12 | ☁/☂ | 50 | 20/12 |
| 高松 | ☁ | ☁ | ☂ | 70 | 20/10 | 乾きにくい | 少ない | ☀/☂ | 80 | 20/13 | ☀→☁ | 40 | 19/12 | ☁/☂ | 60 | 20/12 |
| 福岡 | ☁ | ☂ | ☂ | 70 | 21/13 | やや乾く | 少ない | ☁→☀ | 30 | 18/13 | ☁→☂ | 60 | 16/13 | ☁/☂ | 50 | 20/13 |
| 那覇 | ☀ | ☀ | ★ | 10 | 24/18 | よく乾く | — | ☁/☀ | 10 | 26/21 | ☁→☂ | 60 | 26/21 | ☁ | 50 | 26/22 |



○快晴　⦶晴　◎曇　●雨　⊗雪　◓雷　風向・力

ファンデーションひとつで“若見え”※2
今話題のクッションファンデーション
ポンポン重ねて簡単カバー！
日焼け止め SPF50+ PA+++
厚塗り感のない仕上がり！
下地いらず！6つの働き
化粧下地　日焼け止め　ファンデーション
コンシーラー　ハイライト　美容液
68歳 木下純子さん
65歳 八木紀子さん
60代・70代でもシミ・くすみをきれいにカバー！※2
愛されて1,500,000個突破！※1
TV放映中！
何回重ねても大丈夫。便利ですね！※3
68歳 木下純子さん 使用色：ナチュラルベージュ
Before After ※2
シミがどこにあったのかわからない！※3
65歳 八木紀子さん 使用色：ナチュラルベージュ
Before After ※2
なんと!!! 半額以下
初回限定／1世帯1回限り
約2ヶ月分
美・皇潤BEAUTÉ クッションコンパクト 本品 内容量／15g
詰替用レフィル 内容量／15g
選べる2色　明るめの肌色（ナチュラルベージュ）　健康的な肌色（ナチュラルオークル）
合計 ~~8,760円~~を　［本品］4,980円（税込）［レフィル］3,780円（税込）
本日限定 3,980円　送料590円（税込）
※1 2017年9月～2019年3月の出荷実績　※2 メイクアップ効果による　※3 個人の感想です
ご注文は今すぐ！ 24時間受付・年中無休
※「聖教新聞を見た」とお伝えください
通話料無料 0120-303-707
●お届け：ご注文承り後通常10日以内。●お支払い：代金引換・クレジットカード・NP後払い（手数料無料）●ご返品：商品到着後8日以内に必ずお電話にてご連絡ください。未開封の商品に限り返品をお受けいたします。お客様のご都合による返品の送料はお客様ご負担となります。※商品には万全を期しておりますが、ご使用にあたっては商品表示を必ずお読みください。※お客様からご提供いただいた個人情報は、商品・印刷物の発送および電話連絡等にご利用させていただきます。当社の個人情報保護方針は(https://www.everlifegroup.jp/policy)でご確認ください。
JADMA
everlife 株式会社エバーライフ
〒810-0001
福岡市中央区天神2丁目5番55号アーバンネット天神ビル