



# 家事シェアタイプ別アドバイスシート

## ②スタイルの特徴

ひとりの人が指示を出す

### シュフ型



家庭内に「シュフ（主婦、主夫）」的な役割を担う方がいて、その人がメインで家事を回しながら、「これお願い」「あれお願い」と家事を振り分けていくのが「シュフ型」です。

ひとりがメインで担うというのは、シェアの概念では偏りがあるように感じられるかもしれませんが、それで家庭がスムーズに回っているのならOKです。ただ、この型では**指示を出す人、出される人**ができるだけ**ストレスを感じずに運用できる**よう、**声のかけ方に気配り**が必要です。

## ③あなたへのアドバイス！

シュフ型さんへの

### アドバイス

**「いつやるか」を約束!!**

シュフ型は「いつやるか」を約束することで指示のやり取りが楽になります。「このあと、掃除と洗濯をしようと思ってるから一緒にお願い」や「平日の朝は色々お願いするからそのつもりでね」とルーティンを決めておきます。「何だったらやってくれるか」を考えるのではなく、「いつ家事をするのか」という時間を抑えるようにしましょう。

家事の役割が決まっている

### 担当型



料理はママ、食器洗いはパパ、というように**特定の家事の分担が決まっているパターン**。

「子どもの寝かしつけは日替わりで担当」や「土日はパパが料理担当」のような交代制の場合も含まれます。家事に得意不得意があったり、共働きで家事に関わる時間の余裕が同等な家庭にはこのスタイルがおすすめです。担当型での注意点は「**担当もどき**」が良くみられることです。担当の家事が決まっているはずなのに、言わないとやってくれない、というケース。これは担当型を装った「もどき」で、実際には「シュフ型」です。

担当型さんへの

### アドバイス

**「いつやるの？」は封印!!**

**担当者の責任の範囲は、その家事タスクが滞りなく回っていくことです。**担当者は自主的に責任をもって家事を行います。この時、「いつやるの？」この一言が自主性を失わせていきます。担当を決めたら**いつまでにやるか締切を決める**ようにしましょう！

# 家事シェアタイプ別アドバイスシート

## ②スタイルの特徴

シェフと担当を掛け合わせた

### ハイブリッド型



誰かひとりがメインで家事を回すシェフ型をベースに、ゴミ出しとお風呂掃除はもう一人がやるなど、部分的な担当が決まっているスタイルです。

初めからハイブリッド型に落ち着くというよりは、シェフ型、担当型を試してみて、心地よい形をさぐる上で折衷案のハイブリッド型になるというケースが多いように感じます。なのでまずはシェフ型、担当型のどちらかじっくりくる方で回してみることをおすすめします。

## ③あなたへのアドバイス！

ハイブリッド型さんへの

### アドバイス

**「担当型もどき」に注意!!**

ハイブリッド型は、中級者以上の型と言えます。パートナーの自主性が高く、現実問題時間がない家庭におすすめです。両方のいいところ取りができれば気持ちよく回っていく型ですが、「担当者もどき」になるリスクもあります。運用していく上では、先の2つと同様に、個々の家事に時間と締切を決めながら進めていけるとスムーズです。

それぞれが自主的に動く



### 自律型



自律型は、それぞれが自分で考えて、必要な家事育児を行うスタイルです。おそらく数としては少ないですが、日々意識せずとも自然に家事が進んでいるなど感じるならばこのスタイルでしょう。自律型は目指して実現するというよりも、価値観の近い夫婦が自然とそうなっているケースのほうが多いです。一見理想的なスタイルではありますが、他のスタイルと比べて実現がとても難しいのが実情です。

自律型さんへの

### アドバイス

**「家事育児チキンレース」の回避!!**

※家事育児チキンレース：気づいた方が負け（やらなくちゃ...）

自律型が破綻するのは「気がつく人」の偏りが生じたときです。そのため、「家事育児の発動ポイントのすり合わせ」が大切になります。家事負担の偏りを感じた時には、自分がどんなときに家事を発動するのか、そのポイントを言語化し、それを相手に伝えてみましょう。