

主夫芸人・中村シュフが説く

男女共同参画セミナー

小さな発見を 大きな感動に変える

夫婦でわら笑って学ぶ
テクニック★
変換術

家事・育児編



◆ 開催日時 平成28年2月27日（土）13:30～15:30

◆ 参加者 12組

◆ 目的

家事や育児など、性別による役割分担意識の解消し、夫婦がお互いに主体者として係わることを目指します。

◆ 講師 主夫芸人 中村 主夫 さん

【主夫になるまで～中村シュフ 自己紹介】

「平成7年、自分の高校時代のときから家庭科が必修科目となり、自分は好きな科目だった」
「大学でも家政学を専攻し、家庭科と保健の教員免許を取得した」
「芸人として活動したがコンビを解散。『結婚して主夫になって欲しい』という妻と結婚」
「現在は“103万円の壁”を気にしながら、2児のパパとして、主夫芸人として奮闘中」
「夫婦は育ってきた環境が違う。自分のルールでパートナーに接することで摩擦が生じる」

【講座に入る前に】

「物事に主体者として関わるという意味では「お手伝い」という言葉の使い方は相応しくありません。それを十分理解した上で、講座では参加者の皆さんにわかり易いように「お手伝い」という言い表し方をします。今回は言葉の意味や由来はさておき、皆さんが実際に『意識して行動に移す』ためのお話しです。「パートナーや家族にとって自分が何をすれば良いか」という視点では、「お手伝い」という表現の方が、ハードルが低く行動に移しやすいとも思います。

【主婦とは？ 家事とは？ お手伝いとは？ 育児とは？】

◆ なぞなぞ

職業で女性、男性をイメージしがち。先入観や固定観念（性別役割分担意識）によるもので、社会の中だけでなく家庭の中では家事や育児にも言える。良く考えてみれば、そんな理由はどこにもないことが分かるはず。

- ◆ 「主婦」や「主夫」じゃなくて「シェフ」
性別、結婚の有無にかかわらず、家事を切り盛りする能力を発揮している人。
全ての人のなかに存在する能力。対義語：非シェフ

「主婦」= 家事をする人、しなきゃいけない人
させられている人



マイナスイメージ・義務



☆家政学から言うと

「主婦」= 「主婦権」を持っている人・・・「主婦権」= 全ての家事を取り仕切る権利



☆中村シェフ流に言うと

日々の生活を率先してデザインしていく「デザイナー」である。
マイナスイメージ・義務感は無くなる。

◆ 家事の範囲

☆家政学から言うと

料理、洗濯、掃除
家計管理、育児、介護 } ここまでは、誰でも思いつく
家族関係を良好に保つ（仲良くする、声をかける）
ご近所付き合い（あいさつ、ゴミ置き場清掃など）
企業との付き合い（買い物など）
地球との付き合い（環境問題、節電など）



☆中村シェフ流に言うと

「笑顔」から「地球防衛」まで

◆ 『まあいいか』精神

家事はゴールの無いマラソン。手抜きではなく、賢い作戦として『まあいいか』と考える。

◆ あるある話①

買い物に出かける準備が遅い妻に、夫がイライラ

夫 = 自分の準備 ⇒ 妻が自分の準備以外にしていることを知らない

妻 = 自分の準備 + 子どもの準備、家の整理、買い物前の在庫のチェック、戸締り・・・

☆家政学からいうと

家事や家族を調整し統合していく権利を持つ

☆中村シェフ流に言うと

「主婦」は家事や家族を調整し統合していく権利を持つ「コーディネーター」である。

◆ あるある話②

ケンカの原因の一言

「主婦はお金を稼いでいないだろ。毎日家に居られて楽し、家事なんて誰にでも出来る簡単な仕事」

☆家政学からいうと

家事の本質 = 無償、ノーライセンス・資格がいない、社会的に評価されない労働

☆中村シェフ流に言うと

“家族”が健康で快適に過ごすための労働



「家事の目的は主婦を含めた家族全員が笑顔になること」

◆ キッチンにて

あなたの「男のこだわりカレー」の作り方・手順は？

①冷蔵庫の食材の在庫チェック

②ご飯を炊く

③食材の調達・買い物

④カレー調理 肉・野菜を切る

〃 炒める

ルウを加えて煮込む

皿を準備する

盛り付ける

男性・非シェフは

ここしか思いつかない、ここしかやらない

⑤後片付け、洗い物

⑥冷蔵庫の食材の在庫をチェック（余った食材、明日のための食材のチェック）

◆ 家事には流れがある

献立 ⇒ 冷蔵庫チェック ⇒ 買い物 ⇒ 調理 ⇒ 楽しく食事 ⇒ 片付け ⇒ 冷蔵庫チェック

料理は「冷」に始まり「冷」に終わる

オリジナルの「流れ」をデザインしている

◆ あるある話③

ダメなお手伝い：家事の前後の流れを考えていない。

派手家事・目立つところだけをやろうとする。自己満足。

「〇〇してあげてる」恩着せがましい。

良いお手伝い：家事の流れに添った「ちょい足しお手伝い」。地味家事を率先して行う。

状況に応じて無言で または 一声かけてタイミングを確認しながら

◆ お手伝いの価値

「労力」の大小でお手伝いの価値は決まらない !!!
二度手間にならないように

◆ あるある話④

ピンポイントでここを変えるだけで大きく変わる

- ・ 使い終わったら、元の場所に戻す。
- ・ 外出、帰宅、出張、お弁当・夕飯の必要の有無など、予定を早めに伝える。
- ・ 外に干してある洗濯物を室内に入れる。⇒ 自分流に置まない。仕舞わない。
- ・ 丸まった靴下は、伸ばしてから洗濯カゴへ。
- ・ 帰宅後、お弁当箱は早めに流し台へ。

☆ シュフが風邪で寝込んでいるときに、頑張って料理を手づくりしようとしなくて
コンビニ弁当で済ませる。

⇒ キッチンが散らかったり汚れたり、二度手間を想像し余計に不安になる。

※しかし、ケンカのもとになるので、嬉しいという気持ちは伝える。

◆ 中村シュフ認定！ 三大お手伝い

☆ ゴミ出し【究極のお手伝い】・・・そこで作業が完結するので失敗がない。二度手間が無い。

☆ 座リション【予防のお手伝い】

☆ 「ありがとう」【言葉のお手伝い】

◆ あるある話⑤

「昼間は仕事で家にいないし、家に帰ってきたら赤ちゃんは寝てるし、育児のお手伝いをしたくてもできない」

育児は「イレギュラー家事」

- ・ 不測の事態を避けようがない。
- ・ 誰がやっても失敗だらけ。
- ・ 「育児」以外の「家事」のお手伝いが、実は「育児のお手伝い」になる。
- ・ 「やさしい態度、やさしい言葉、やさしい笑顔」
- ・ 自分自身が「イレギュラーの原因」にならない。

☆ 中村シュフ流に言うと

ツッコミ育児：「ボケ」（子ども）と「ツッコミ」（親）

不必要にカリカリしないで、楽しく柔らかいツッコミ

笑顔を生み出す工夫 ⇒ 笑顔で一つひとつ区切りをつけて、終えてからから次へ進む。

◆ まとめ

家事も育児も「夫婦のコミュニケーション&コンビネーション」がカギ

あの手この手で家事を伝える努力を。 お互いに興味を持って聞く努力を。
やった家事よりも、やる家事をはっきりと。

シェフの能力を目覚めさせる

一家に「主婦」は一人だが

一家に「シェフ」なら多数存在できる

家事スタイルは、それぞれの家庭のオリジナルで良い

家事に唯一絶対の「正解」は存在しない

ダイナミックに柔軟に変化して良い

家事や育児の比率は、仕事のことや子どものことで、その都度変えていい・変えるべき



アンケート集計

◆ 参加の動機（要約）

- ・ ちょうど7か月の子どもがいて、夫も積極的に家事について考えてくれている時だった。
- ・ 専業主夫/男性が家に入るといった切り口の話に期待した。
- ・ 芸人の話ということで、堅苦しくなく楽しそうだったから。
- ・ 毎日楽しくかじや育児ができると良いと思った。
- ・ 仕事復帰前に聞いて参考にしたかった。
- ・ パートナーとの関係改善のため。
- ・ 日々の家事を辛く感じていたため。
- ・ 家事・育児の考え方の参考にしたかった。
- ・ 男性の意見や夫と上手く家事をやっていく方法を知りたかった。

◆ 講座の印象（0～10点評価の平均値）

テーマ・内容	8.5
知識や考え方の活用期待度	8.5
楽しさ	9.4
全体をとおして	8.8

◆ 感想（要約）

- ・ 普段、妻が言っていることを、男性（主夫）も言っていたので納得できた。
- ・ 家事の範囲と流れの話は分かりやすかった。
- ・ シュフのあるあるをもっと聞きたい。
- ・ とても面白かった。楽しかった。
- ・ 言葉ひとつ、声掛けの大切さが良くわかった。
- ・ 感謝の気持ちを伝えることもお手伝いになると新たな気付きがあった。
- ・ 主婦目線のことを話してもらえて、夫にも響きやすかったと思う。
- ・ 普段はセミナー等には参加しないが、非常に楽しく家事のポイントなどが良くわかった。
- ・ 非常に参考になった。今回の内容を全国で行うと、みんな夫婦仲が良くなると思う。

◆ 会場施設・託児・駐車場・アクセスなどについて

- ・ 駐車場が混雑していた。
- ・ 便利な場所で助かった。