

LIVING



家事は1人で 頑張らなくてもいい

それに“自分”が気付いたら、
心に余裕が生まれました

村上知子さん

Special Interview
特別インタビュー



家事を家族みんなで考えよう

リビング新聞では、「365日休みがない主婦がリフレッシュできる日」と、1月25日、5月25日、9月25日を「主婦休みの日」として日本記念日協会に登録。「主婦」とは、普段から家事を主に担当している人をいい、「主夫」も含まれます。<http://r.living.jp/shufuyasumi>

村上知子

【お笑い芸人】

1998年、大島美幸、黒沢かずこと共に「森三中」を結成。以降、テレビ番組出演等多数。個人でもドラマや映画に出演するほか、レシピ本を執筆している。2008年3月、一般人の男性と結婚。現在1児の母。

9月25日は「主婦休みの日」。妻であり、1児の母でもある森三中の村上知子さんは、「家事は私だけが頑張らなくてもいい」という気付きで、家事分担に変化が起きたそう。そんな村上さんに「主婦休みの日」について聞きました。

家事が全部得意！なんて人あまりいないと思う。私は掃除が苦手です

料理を作るのが好きだからか、「家事が得意」というイメージもたれることが多いです。でも掃除が大の苦手。ラクしたいな〜、と思いつつも、全部一人で頑張っていたんですよ。ところが、風邪をひいたときに夫が家事を積極的にやってくれたことで、「なーんだ、助けてくれる家族がいるんだ」と気づくことができました。

逆に、夫には「手順があるのかも」とか「邪魔しちゃう悪いな〜」って遠慮があったみたい。やってくれないんじゃないかと、私が言葉にして伝えていかなかっただけだった。少しずつ家事を頼むようになって、

先に気付いてやってくれることも増えました。「これお願い」「ここまでしておいたよ」と言葉にする習慣も生まれてきています。

積極的にひと休みしたら笑顔が増えました

保育園に入った娘にも、少しずつ自分のことをさせるようにしています。私が先回りして何でもやったほうが楽なんだけど、それはガマン(笑)。家事は生きていくために必要なスキルだから、子どもにきちんと教えていきたいです。まだ先のことだけど「お母さんはご飯つくるから、洗う物は誰がやる?」ってどんどん家族にも関わってもらえたらうれしい。

家事って毎日続く「仕事」。買い物しなきゃ、洗濯しなきゃ、ってつい追われてしまいますね。でも、少し時間ができたなら、お茶したりゲームしたり、一人の時間を楽しむようにしています。リフレッシュする時間が心を落ち着かせてくれる。休める時は休むのが一番!と思えるようになりました。周りを見る余裕も生まれるし、また笑顔で頑張れる。私も「主婦休み」を大切にします。皆さんも「主婦休み」をとってほしいですね。

「主婦休みの日」プレゼントは2面で