

時間の有効活用：家事労働の勧め

千葉県連所属、財団スタッフ（学術・研修担当）

医学博士 橋爪 武司 gptqj197@ybb.ne.jp

はじめに

日本では、「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」との考え方で、賛成とする割合が欧米諸国に比べて男女ともに依然として高い状況にある。

奥さんに先立たれ後を追うようになるとなる孤立独身者や孤独死は今後ますます増えると予測されています。

家事は奥さんに頼りっきり・任せっきりの男性ADの皆さん、新型コロナウイルスによる外出抑制の今、外では稼ぐことができなくなった今、家事労働の取り組みについて今一度考えてみませんか。

1. 家事労働
2. 1日あたりの家事に費やす時間の男女間格差・欧米との格差
3. 家事労働の貨幣評価
4. 運動と家事労働の比較
5. 家事労働の勧めの理由

なお、外出抑制下の時間の有効活用「無料 e-ラーニング受講の勧め」については、既に「厚生ホットライン」「Web いきがい」で紹介しているので、そちらも参考にしてください。

1. 家事労働

家庭内でなされる炊事・掃除などの家事を、労働として把握するとき用いられる概念。育児・介護などを含む場合もあり無償性が基本である。

1) 家事労働とは

家事を行う実践活動で、炊事、洗濯などの身体を動かす目に見える労働だけでなく、家計簿の記帳や料理の献立作成のような精神的、管理的な労働など多種多様な内容を含んでいるので、家事担当者にとって労力的にも時間的にもかなり大きな負担となっている。しかし最近では家事労働の機械化、家事の社会化の傾向が著しく、家事労働に要する労力と時間が次第に減少しつつあり、物の購入とか管理的労働の比重が大きくなってきている。

（ブリタニカ国際大百科事典 小項目事典の解説）

家事労働とは私的生活圏である個別の家庭内で行われる人の生存に必要な生活上の仕事（サブシスタンス・ワーク subsistence work）であり、衣食住の調

達・維持・管理のための仕事、および次世代育成役割をさす。これらは「家族」単位の生活を営むうえで不可欠な仕事である。ただしここでいう家族とは血縁あるいは異性間婚姻を核とした集団のみに限定しない。また、ひとり世帯をも含む。21世紀以降グローバル化とともに家族概念、家事労働概念も多様化している。具体的には家族内で行われる掃除、洗濯、料理、買い物、次世代育成、教育、家族の世話、地域の生活廃棄物処理・安全確保、親戚縁者・友人や近隣とのつきあい、病人・障がい者・高齢者介護などである。[國信潤子]

(日本大百科全書(ニッポニカ)の解説)

家事労働(かじろうどう)とはマルクス経済学用語の一つ。これは家庭内において主婦が行っている家事というものも労働であるという概念である。労働というのは本来はそれに応じて賃金が支払われるのであるが、家事労働の場合は賃金が支払われない無償労働であるということが問題ということである。従来は家事というのは職場の外で行われることであり、これは労働とみなされていなかったが、資本主義社会においては家事というのは労働力の再生産に不可欠な行為であり、資本主義経済を成り立たせるためにも不可欠な存在であることから労働であると主張されるようになってきた。労働というのは自給自足の社会においては家庭を意味する本質的な事柄であったのだが、社会が分業化されることにより労働というのは社会参加して賃金を獲得するための手段へと変わっていき、家事という労働のみが家庭に残っているということから、現代では家事労働というのが家庭の本質的な意味であると見られる。

(フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』)

2) 家事労働の特徴

この仕事の特徴は、「家族」の成員としての人間の生存に必要な私的生活圏で行われる仕事であるが、経済評価されず労働対価が支払われないことである。つまり使用価値(生活における有用性)はあるが、交換価値(金銭価値)を生じない仕事である。家事は19世紀の近代以降はおもに「主婦」とよばれる女性によって担われてきたものである。核家族、拡大家族、独身者世帯などいずれの家族形態でも家事はあるが、家族員間サービスである限り無償である。しかし近年の高齢社会や経済低迷を反映し、家計費不足を補うため既婚女性の就労希望が急増している。そのため高齢者介護など女性への負担の大きい役割について、民間企業が参入し家事・介護サービスが有償で提供されるという、家事サービスを金銭で購入する例が増えている。このような状況を反映して、2000年(平成12)4月施行の介護保険法も浸透してきている。[國信潤子]

3) 固定的性別役割分担意識

「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」という考え方は、日本は欧米諸国に比較して、賛成とする割合が依然として高い。女性でも、賛成8.1%、どちらかといえば賛成26.7%（計34.8%）と高い。

第20図 固定的性別役割分担意識（夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである）



（備考）内閣府「男女共同参画社会に関する国際比較調査」（平成14年度）、「男女共同参画社会に関する世論調査」（平成14年7月）より作成。

2. 1日あたりの家事に費やす時間の男女間格差・欧米との格差

2001年の日本の育児期にある夫の家事関連時間は1996年の0.6時間から0.2時間増加したが、育児期にある有業者の妻の家事関連時間は1996年の5.4時間から2001年の5.6時間と0.2時間増加しており、男女間の差は4.8時間と依然として大きい。

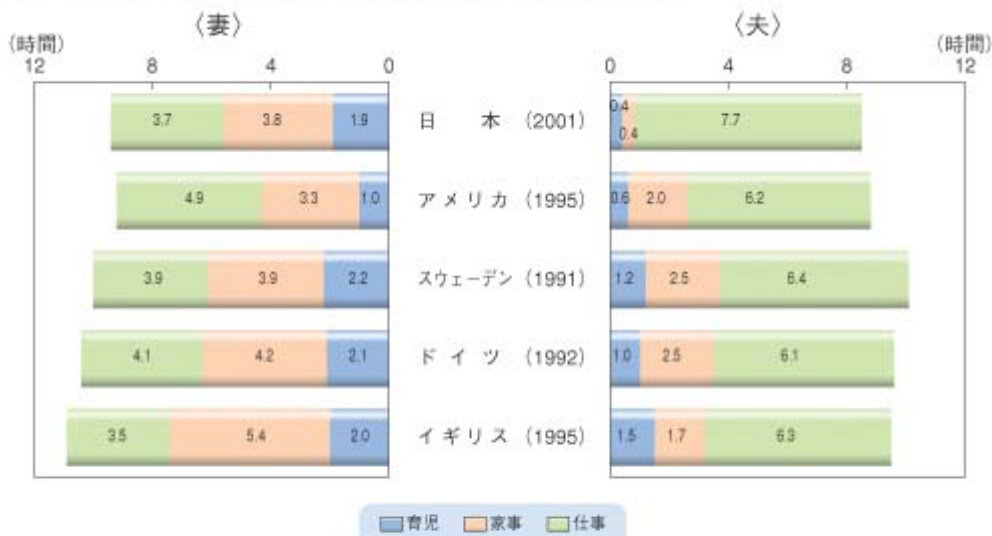
2015年国民生活時間調査によると、成人男女の家事時間は、長期的には男性で増加、女性で減少しているものの、成人女性で4時間18分、成人男性で54分と3時間以上の差がある。

OECDが2012年に加盟国35カ国に行った、男女の1日あたりの家事に費やす時間および時間の男女差データは、以下の通りである。

- 1位 ノルウェー 男女差31分 (男性184分/女性215分)
- 平均 男女差132分 (男性141分/女性273分)
- 24位 日本 男女差237分 (男性62分/女性299分)

1) 育児期にある夫婦の育児、家事及び仕事時間の各国比較

第21図 育児期にある夫婦の育児、家事及び仕事時間の各国比較



〈備考〉 1. OECD「Employment Outlook」(2001年), 総務省「社会生活基本調査」(平成13年)より作成。
 2. 5歳未満(日本は6歳未満)の子供のいる夫婦の育児, 家事労働及び稼働労働時間。
 3. 妻はフルタイム就業者(日本は有業者)の値, 夫は全体の平均値。
 4. 「家事」は, 日本以外については「Employment Outlook」(2001年)における「その他の無償労働」。
 5. 日本については「社会生活基本調査」における「家事」「介護・看護」及び「買い物」の合計の値であり, 日本以外の「仕事」は「Employment Outlook」(2001年)における「稼働労働」の値。

2) 家事分担の状況 (食事の支度) (男女計)

個別具体的な役割分担の実施状況をみると, 食事の支度については, 日本では妻が89.7%, 夫が1.4%, 家族全員が6.0%であるのに対し, スウェーデンではそれぞれ49.5%, 14.8%, 34.2%, イギリスではそれぞれ52.6%, 14.6%, 29.9%となっている。日本では妻に偏りがあるのに対して, 欧米諸国では比較的家族全員で行う割合が高い(第22図)。

第22図 家事分担の状況（食事の支度）（男女計）



（備考）内閣府「男女共同参画社会に関する国際比較調査」（平成14年度）、「男女共同参画社会に関する世論調査」（平成14年7月）より作成。

2016年4月からは女性活躍推進法が施行され、社会で女性に求められる役割・活躍の場が広がっている。その一方で、家庭内での女性の役割・家事労働時間はあまり変わっていない。その理由としては、政治的・国策的要因（徴兵・労働、良妻賢母・寝る間を惜しんで家事仕事）、文化的要因（慣習）、経済的な要因（ホワイトカラーの出現）が挙げられている。

3. 家事労働の貨幣評価

家事労働の貨幣評価は主に、機会費用法（OC法）と代替費用法（RC-S/RC-G法）の2つがある。機会費用法は「市場で働いたと仮定して、その分のお給料を見合わせる」代替費用法は、「家事の内容を市場の類似サービスに当てはめる」方法である。

内閣府経済社会総合研究所国民経済計算部が2011年に出した家事活動などの貨幣評価の推進方法を見てみると、OC法で一人当たりの年間無償労働評価額は、専業主婦が年齢平均で304.1万円、兼業主婦が223.4万円となっています。男性の場合は、専業、兼業とも割合は低いようである。

<http://www.esri.cao.go.jp/jp/sna/sonota/satellite/roudou/contents/pdf/kajikatsudoutoul.pdf>

それとは別に、類似サービスに当てはめるRC-S法の分かりやすい例では、一日の労働時間を8時かとします。炊事3時間、掃除2時間、家計管理1時間、子育ては休むことがないので8時間家事をしながら、とみてみると

家事＝給食のおばさんの時給 1,100円×3時間＝3,300円

掃除＝清掃業の時給 1,100 円×2 時間＝2,200 円

買い物＝ピザ、お弁当宅配 1,000 円×1 時間＝1,000 円

家計管理＝一般経理事務 1,100 円×1 時間＝1,100 円

子育て＝ベビーシッター 日給 1 万円

すべて相場や平均値に合わせて算出された時給額で、合計が 17,700 円となる。週末はご主人と一緒にになると半額となり、その他の業務を平日のみとすると、17,700 円×20 日＝354,000 円、土日 5,000 円×8 日＝40,000 円で、総合計が 394,000 円となる。

<http://heikinnenshu.jp/tokushu/shufu.html>

アメリカの調査会社 salary.com が毎年行っている家事労働の価値を給与に換算して発表しているが、それによると主婦の家事労働価値はなんと 1,200 万円で日本の倍以上である。これも類似職種に当てはめる RC-S 法ですが、コックやコンピューターのオペレーター、心理学者や車の運転手で換算している。

<http://allabout.co.jp/gm/gc/294903/>

4. 運動と家事労働の比較

メッツとは、運動強度の単位で、安静時（1 メッツ）の何倍のエネルギーを消費するかを表す指標となる。消費カロリーの計算に用いられる一般的な指標でもあり、以下の計算式を用いる。

$$\text{消費カロリー (Kcal)} = 1.05 \times \text{メッツ} \times \text{体重 (Kg)} \times \text{時間 (h)}$$

歩く・軽い筋トレをする・掃除機をかける・洗車する・子供と遊ぶ（中強度）などは 3～3.5 メッツ程度、やや速歩・ゴルフ（ラウンド）・通勤で自転車に乗る・階段をゆっくり上るなどは 4～4.3 メッツ程度、ゆっくりとしたジョギングなどは 6 メッツ、エアロビクスなどは 7.3 メッツ、ランニング・クロールで泳ぐ・重い荷物を運搬するなどは 8～8.3 メッツといったように、様々な活動の強度がすでに明らかになっています。

メッ
ツ

生活活動の例

1.8 立位(会話、電話、読書)、皿洗い

ゆっくりとした歩行(平地、非常に遅い=毎分 53m未満、外・家の中)、料理

2.0 や食材の準備(立居、座位)洗濯、子供を抱えながら立つ、洗車・ワックス がけ

2.2 子どもと遊ぶ(座位、軽度)

2.3 ガーデニング(コンテナを使用する)、動物の世話、ピアノの演奏

2.5 植物への水やり、子どもの世話、仕立て作業

2.8 ゆっくりとした歩行(平地、遅い=毎分 53m)、子ども・動物と遊ぶ(立位、軽 度)

普通歩行(平地、毎分 67m、犬を連れて)、電動アシスト付き自転車に乗

3.0 る、家財道具の片付け、子どもの世話(立位)、台所の手伝い、大工仕事、 梱包、ギター演奏(立位)

3.3 カーペット掃き、フロア掃き、掃除機、電気関係の仕事:配線工事、身体の 動きを伴うスポーツ観戦

歩行(平地、毎分 75~85m、ほどほどの速さ、散歩など)、楽に自転車に乗
る(毎時 8.9km)、階段を下りる、軽い荷物運び、車の荷物の積み下ろし、

3.5 荷づくり、モップがけ、床磨き、風呂掃除、庭の草むしり、子どもと遊ぶ(歩 く/走る、中強度)、車椅子を押す、釣り(全般)、スクーター(原付)・オート バイの運転

自転車に乗る(毎時 16km 未満、通勤)、階段を上る(ゆっくり)、動物と遊ぶ

4.0 (歩く/走る、中強度)、高齢者や障がい者の介護(身支度、風呂、ベッドの 乗り降り)、屋根の雪下ろし

4.3 やや速歩(平地、やや速めに=毎分 93m)、苗木の植栽、農作業(家畜に 餌を与える)

4.5 耕作、家の修繕

5.0 かなり速歩(平地、速く=毎分 107m)、動物と遊ぶ(歩く・走る、活発に)

5.5 シャベルで土や泥をすくう

5.8 子どもと遊ぶ(歩く・走る、活発に)、家具・家財道具の移動・運搬

6.0 スコップで雪かきをする

7.8 農作業(干し草をまとめる、納屋の掃除)

8.0 運搬(重い荷物)

8.3 荷物を上の階へ運ぶ

8.8 階段を上る(速く)

表 1: 生活活動のメッツ

ガーデニング(コンテナを使用する)、動物の世話、ピアノの演奏とストレッチング、全身を使ったテレビゲーム(バランス運動、ヨガ)とは23メッツ、自転車に乗る(毎時16km未満、通勤)、階段を上る(ゆっくり)、動物と遊ぶ(歩く/走る、中強度)、高齢者や障がい者の介護(身支度、風呂、ベッドの乗り降り)、屋根の雪下ろしと卓球、パワーヨガ、ラジオ体操第1の40メッツなど、運動と家事労働の比較では、同じメッツ及び消費カロリーの運動と家事労働内容が存在する。

表 2: 運動のメッツ

メツ
ツ

運動の例

- 2.3 ストレッチング、全身を使ったテレビゲーム(バランス運動、ヨガ)
- 2.5 ヨガ、ビリヤード
- 2.8 座って行うラジオ体操
- 3.0 ボウリング、バレーボール、社交ダンス(ワルツ、サンバ、タンゴ)、ピラティス、太極拳
- 3.5 自転車エルゴメーター(30~50ワット)、自体重を使った軽い筋力トレーニング(軽・中等度)、体操(家で、軽・中等度)、ゴルフ(手引きカートを使って)、カヌー
- 3.8 全身を使ったテレビゲーム(スポーツ・ダンス)
- 4.0 卓球、パワーヨガ、ラジオ体操第1
- 4.3 やや速歩(平地、やや速めに=毎分93m)、ゴルフ(クラブを担いで運ぶ)
- 4.5 テニス(ダブルス)*、水中歩行(中等度)、ラジオ体操第2
- 4.8 水泳(ゆっくりとした背泳)
- 5.0 かなり速歩(平地、速く=毎分107m)、野球、ソフトボール、サーフィン、バレエ(モダン、ジャズ)
- 5.3 水泳(ゆっくりとした平泳ぎ)、スキー、アクアビクス
- 5.5 バドミントン
- 6.0 ゆっくりとしたジョギング、ウェイトトレーニング(高強度、パワーリフティング、ボディビル)、バスケットボール、水泳(のんびり泳ぐ)
- 6.5 山を登る(0~4.1kgの荷物を持って)
- 6.8 自転車エルゴメーター(90~100ワット)

メッ
ツ

運動の例

- 7.0 ジョギング、サッカー、スキー、スケート、ハンドボール*
- 7.3 エアロビクス、テニス(シングルス)*、山を登る(約 4.5~9.0kg の荷物を持って)
- 8.0 サイクリング(約毎時 20km)
- 8.3 ランニング(毎分 134m)、水泳(クロール、ふつうの速さ、毎分 46m 未満)、ラグビー*
- 9.0 ランニング(毎分 139m)
- 9.8 ランニング(毎分 161m)
- 10.0 水泳(クロール、速い、毎分 69m)
- 10.3 武道・武術(柔道、柔術、空手、キックボクシング、テコンドー)
- 11.0 ランニング(毎分 188m)、自転車エルゴメーター(161~200 ワット)

出典：健康づくりのための身体活動基準 2013 厚生労働省（PDF）（外部サイト）

5. 家事労働勧めの理由

家に閉じこもりがちな高齢者の運動不足に対しては、なにもスポーツ・アスレチックジムに通わなくても**家事労働をすることで運動不足を解消**できます。また、無理にダイエットをしなくても**家事労働をすることで健康的なダイエット**が可能である。

家事労働（生活活動）に取り組むことで得られる効果は、**将来的な疾病予防**だけではない。日常生活の中でも、気分転換やストレス解消につながることで、いわゆる**メンタルヘルス不調の一次予防として有効**であること及び**認知症や生活不活発病（「生活習慣病等及び生活機能低下のリスク」）などの発症リスクを下げます**。

特に、高齢者においては、**積極的に体を動かすことで生活機能低下のリスクを低減させ、自立した生活をより長く送ることができる**。一方で、生活活動不足は、肥満や生活習慣病発症の危険因子でありなど、さまざまな角度から現在の**生活の質を高める**ことができる。

何か集中して体を動かし家事労働をすることで**気分転換・ストレス発散**につながる。2倍ベランダでの布団干しは重労働だが、フカフカの布団で快適・快眠。

普段は手の廻らない個所の清掃により**衛生的な生活空間を保てる**。風呂場のかび、配管のぬめり除去などで**気分よく入浴**。

業者を頼まなくても、自分なり・思い通りにできかつ**費用が掛からない**。エアコンのパネル、キッチンの換気扇の清掃、庭木の伐採など自分でもできるのではないかとの**爽快感・達成感**。

家事労働をやり遂げることで、**充実感・満足感**を感じるなどのメリットがある。行ったことのない家事労働を行うことで、**新しい発見**がある。

また、家事労働を自らやってみると大変さを実感、奥さんの**大変さを知り・理解**できる。

以上のように、無理をしてのケガなどに気を配れば、良いことばかりでデメリットとなる要素はないと言える。

おわりに

ほとんどの高齢者は、家事労働は奥さん任せ、健康生きがいつくりADにおいても同様と考えられる。良いことづくしの家事労働、積極的な取組みをお勧めします。

参考文献・資料

- ・身体活動とエネルギー代謝 厚生労働省 e-ヘルスネット (外部サイト)
- ・メッツ 厚生労働省 e-ヘルスネット (外部サイト)
- ・健康づくりのための身体活動基準2013 厚生労働省 (PDF) (外部サイト)