

# 仕事も家庭もうまくいく！ パートナーとのすごい対話術



家族・パートナーシップに関する社会課題を解決し、ふたりらしい生き方を支援する事業を行う、株式会社すきだよのあつたゆかさんにお話をお聞きしました。パートナーと一緒に仕事と家庭を両立するヒントを得る時間となりました。

## 起業のきっかけは1つのツイートから

あつたさんが今の活動を始めたきっかけは、パートナーとの性格が全く違うことを「異なる国から来た人」と表現して SNS に投稿し、大きな反響を生んだことから。その投稿によって「パートナーとの価値観、対話に悩んでいる人が多いことに気がついた」とあつたさんはおっしゃいます。基調講演の冒頭では参加者へ「家庭のことでモヤモヤしていることはありますか?」と投げかけ、自分の気持ちに向き合うことの大切さについてお話されました。

それに加えて仕事と家庭のモヤモヤを抱える家庭は日本全体でみるとどうなっているか? 「女性の家事育児時間は男性の 5.5 倍」「女性が仕事上でチャレンジしたいことがあったけれど、諦めた経験がある人は 54%」「男性は有償労働時間が長く、無償労働時間が短い」「男性は[仕事をして家計を支えるべき][家庭よりも仕事を優先すべき]というプレッシャーが根強い」など調査データを提示しながら、今の日本の状況について解説していただき、そこから「女性の家事育児の負担によるキャリアロス」や「男性の大黒柱意識によるプレッシャー」「家族から得られる幸せのロス」につながっているのではないかと問題提起されていました。

そんな状況の中で仕事も家庭もうまくいく夫婦の在り方についてもお話していただきました。「正解は特になく自分たちの解を見つけてください」と前置きしつつ、「ふたりらしいライフキャリアを歩む3つのコツ(下記)」を紹介いただき、具体的な事例やエピソードを交えながら解説していただきました。

- 1) 自分の本音に気づく
- 2) 対話できる関係性になる
- 3) 常に試行錯誤する

## 自分の本音に向き合い、 仕事も家庭も犠牲にしない

まず1つ目は「自分の本音に気づく」。あつたさん曰く「固定概念に気がつくのは意外に難しい」とのこと。「そもそもどうありたいか、ビジョンを夫婦で話し合うことが大事」と語られていました。「男なら仕事で、大黒柱になるべきだ」「母親は自己実現してはいけない」そんな固定概念を覆すためにも講演の冒頭で参加者に投げかけた自分の気持ちに向き合うステップの活用をおすすめされています。(次ページの下段: やってみよう!自分の気持ちに向き合うステップ)

## 対話できる関係性を 築くための3つのポイント

そして2つ目が「対話できる関係性になる」。対話できる関係性づくりは難しく、その関係性を築くための3つのポイント(下記)についてお話していただきました。

- ・普通を押し付けない
- ・無責的思考で問題を俯瞰する
- ・背景を共有し、一緒に模索していく

まず大事なこととしてあげられたのが「普通を押し付けない」。その方法として、「あなた」を主語にした You メッセージではなく、「私」を主語にした メッセージで伝えることを紹介されました。「あなたはいつも〜」と自分の当たり前を押し付けて指摘するのではなく「一緒に〜でできた私は嬉しいな」といった要望を伝える表現に変えるだけでも「相手の受け取り方が変わってきます」とあつたさん。

そして「無責的思考で問題を俯瞰する」ことの重要性についてもお話されました。夫婦間で問題が起こった時つい互いを責めてしまいがちですが、問題を自分のせいにも相手のせいにもしない考え方(=無責的思考)を推奨。「私 vs あなた」ではなく「問題 vs 私たち」で一緒に作戦会議することなどを紹介いただき、相手を買めなくなった時「もしどちらが悪くなかったら?」と考え、問題と一緒に立ち向かうようにすることをおすすめされていました。

そして最後のポイントが「背景を共有し、一緒に模索していく」。対話が平行線になってしまった場合の向き合い方について、ドラム式洗濯機購入のエピソードを例に挙げながら「討論」と「対話」の違いについて解説していただきました。討論は意見を戦わせてどちらが正しいか決めようとする。対話はお互いの背景を知り、多様な価値観や可能性を発見しあい、共に創造すること。この違いを意識しながら、過去、現在、未来について根本的な価値観を共有すると、また違う答えも見えてくると話されていました。「ふたりの答えを模索していくプロセスが対話です」とあつたさん。



## ライフステージにあわせて 家事育児も試行錯誤

最後の「ふたりらしいライフキャリアを歩むコツ」3つ目は「常に試行錯誤する」。企業と一緒に家庭内の PDCA を回すことが大切。一度決めた運用がうまくいかないのはよくあることと捉え、ライフステージによって注力したいことやベストな家事・育児分担も変わってくるかと解説されていました。一度決めた方向性に固執せず、常に情報共有と振り返りをおすすめされていました。

## これからの夫婦は家庭の 「共同経営者」

基調講演の最後には、これからの夫婦像についてお聞きできました。「共働き世帯の数は専業主婦世帯の2倍以上になっている」「[夫は外で働き、妻は家庭を守るべきだ]と考えている人は過去最小」などの調査データを挙げながら、家族の形も変化していることを指摘。「家庭も一つの会社と見立ててみると、保活などもプロジェクト運営の視点で見えてくる」とあつたさん。

固定概念にとらわれず、家庭の共同経営者として「自分たちはどうしたいのか?」の対話が大切だと語り「性別や役割分業にとらわれず、自分たちらしい形を模索していきましょう」と講演を締めくくりました。

向きの合うステップ

やってみよう!

Q1 あなたが家庭のことで、モヤモヤしていることはなんですか?

Q2 自分の感情を表す言葉を見つけて、度合いを点数化してみましょう。

ゆううつ  むなし  悲しい  はずかしい  傷ついた

うんざり  みじめ  無力感  罪悪感  くやしい  屈辱

不安  心配  緊張  恐怖  パニック  怒り  いらだち  興奮

→ : 点 : 点 : 点

Q3 感情に対する「心のつぶやき」を書きましょう。

Q4 そのつぶやきは「事実」か「思い込み」か考えてみましょう。

Q5 ここまでの問いからどんなことが言えますか?