

■家事はマルチタスクの塊

- 家の中にいる「時間泥棒」の正体
- アーヘン工科大学などの研究

- 夫婦のどちらかが家事を一手に引き受けていたら、

朝、キッチンでご飯を作りながらスマホに届いた通知に返信し、子どもを起こしに行き、幼稚園の連絡帳を確認する。それから、お弁当を用意し、子どもの着替えを手伝い、忘れ物がないか声をかけて、洗い物を食洗機に入れ、自分の身支度を整える。子どもを幼稚園に送ったら、買い物、洗濯物、掃除、自分の仕事の準備、今日1日のタスクの確認……。家事と子育ての現場は、圧倒的にマルチタスクの連続です。

もちろん、朝だけではありません。お迎えから帰れば夕飯の支度をしながら子どもの話を聞いて、お風呂を沸かして、地域の連絡に返信して、明日の持ち物を確認する。

子どもを寝かしつけたあとも、片付け、明日の準備、仕事の段取り。

本当はニュースも見たい、ちょっと考え事をしたい、自分の時間だってほしい。

でもそのすき間すら、次のやることに埋まっていく。

朝起きてから夜寝るまで、1日にどれだけのことを同時にこなしているか、一度数えてみてください。

きっと、クラクラすると思います。

本編でも紹介しましたが、ワシントン大学のメディナによると、マルチタスクをする人には次のようなことが起こります。

- ・生産性が40%低下する
- ・仕事を終えるまでにかかる時間が50%増加する
- ・ミスの発生が50%増加する
- ・創造性が大幅に低下する

仕事の話でしょ、と思うかもしれませんが、それは違います。

家の中だってこれと同じことが起きているのです。

家庭はどれもマルチタスクの塊ですから、これを毎日一人で回していたら、疲れて当たり前です。

- 「女性はマルチタスクが得意」は、思い込み

それなのに、「女性はマルチタスクが得意」という話をよく聞きます。

ブルネル大学ロンドン校のサメイトらが、アメリカ・イギリス・ドイツ・オランダ・トルコで488件(女性274名、男性212名)の回答を集めたオンライン調査があります。

それによると、半数以上が「マルチタスクの能力には男女差がある」と答えました。

そのうち80%が「女性の方が得意だ」と考えていたのです。

一番多かった理由が、女性は子育てや家事をこなしているから、というものです。

たしかに、毎日あれだけのことを回しているのですから、そう考える人がいるのも無理はないのかもしれませんが。

でもそれは「得意」なのではなくて、「やらざるを得ない」だけではないでしょうか。

アーヘン工科大学のハーシュらが、女性48人・男性48人の合計96人に、実際にマルチタスクの課題をやらせてもらうという実験をしました。

ひとつは、AとBの作業を交互に切り替える課題。

もうひとつは、二つの作業をほぼ同時にこなす課題です。

結果は、どちらも男女差なし。

ひとつの作業だけに集中しているときと比べると、途中で別の作業が入ったときに反応が遅くなってミスが増えるのは、男も女もまったく同じでした。

たとえば二つの作業を同時にこなす課題では、ひとつだけのときよりも反応がおよそ0.4秒遅くなり、ミスも4.5%増えています。0.4秒は一瞬ですが、これが朝から晩まで何十回、何百回と積み重なったらどうでしょう。

つまり、この研究ではマルチタスクが得意な人は、男女問わず、いないということが明らかになったのです。

外でも家でも、みんな同じように疲れる。

家の中にいる「時間泥棒」は大きな敵なのです。

- 家事の「切り替え」を減らすと、少しラクになれる

ポイントは1つ。

やることの「頭の切り替え」の回数を減らすことです。

それだけで、毎日の疲れ方がだいぶ変わります。

私たちの頭には「ワーキングメモリ」という作業台があって、何か別の用事が割り込むたびに、その中身を全部入れ替えることになります。

これが「切り替えコスト」です。

こちら本書でご紹介しましたが、ミシガン州立大学の研究では、たった2.8秒の中断で、ミスの数が2倍になり、生産性が半分以下になると報告されています。

スマホの通知をちらっと見る、あの程度の時間です。

家の中では、この小さな切り替えが朝から晩まで続いています。
だからこそ、「頭の切り替え」回数を減らすことに意味があります。

具体的には、三つのことを試してみてください。

まず、同じ種類の家事をまとめること。
キッチンにいる間は水回りのことだけを済ませる。洗い物、鍋の片付け、シンクまわりの拭き掃除。それが終わってから、リビングの片付けに移る。あつちを少しやって、こっちに戻って、またあつちへ、という動き方をやるだけで、頭の疲れ方がずいぶん違ってきます。

次に、家事をしている間だけ、スマホを別の部屋に置くこと。
リビングのテーブルでも、寝室の棚の上でもかまいません。2.8秒の中断で生産性は下がってしまうのですから、通知を目にしらない環境をつくるのが一番です。
ラインやメールをチェックする時間をあらかじめ決めておくと、「あとで見よう」ではなく「この時間に見る」になるので、気がかりも減ります。

最後に、ひとつ終わらせてから次に取りかかること。
家事をしていると、つい「ついでにあれも」と手を出したくなります。
でも、あれもこれもとちょっとずつ手をつけるやり方が、実は一番疲れます。
10分でいいので、ひとつのことだけを最後までやりきってみてください。
洗い物なら洗い物だけ。洗濯物なら洗濯物だけ。
ひとつ片付いたときの「終わった」という手応えが、次の10分を動かす力になります。
仕事と同じで、家事も分業制にして、一人が抱える種類を減らすということも大事です。
すべてを完璧にやろうとしてはいけません。
家事で脳が疲れるのは当たり前なので、頭の切り替えを減らすことが、自分を守る一番の方法です。

Hirsch, P., Koch, I., & Karbach, J. (2019). Putting a stereotype to the test: The case of gender differences in multitasking costs in task-switching and dual-task situations. *PloS one*, 14(8), e0220150.

■「自分のための予定」を先に入れる

- 仕事でも家事でもない時間が、元気をつくる
- パレルモ大学の研究

- 忙しい人ほど、自分の予定を後回しにしてしまう

1日のスケジュールを立てるとき、何から入れるでしょうか。

仕事の締め切り、子どもの送り迎え、買い物、病院の予約。やらなければならないことから順に埋まっていったら、気がつく自分の時間はどこにもない。「余った時間で何かしよう」と思っていたのに、余る日なんて来なかった。そんな経験は、きっと一度や二度ではないはず。

パレルモ大学のパーチェとシオットが、イタリアの働く男女1056人(男性557人、女性499人)を対象に、キャリアの機会、ワークライフバランス、健康感のつながりを調べた研究があります。

ここでいうワークライフバランスとは、仕事のために私生活の時間や心の余裕が削られていない、と感じられている状態のことです。

結果は興味深いものでした。女性の場合、キャリアの機会が増えることよりも、ワークライフバランスがとれていると感じられることのほうが、自分は元気だという感覚と強く結びついていたのです。キャリアの機会が健康感に結びつく強さは、それに比べると小さいものでした。

言い換えると、忙しい毎日のなかで「自分の生活側の時間が守れている」と感じられるかどうか、元気でいられるかどうかに関わっていたということです。

一方、男性の場合はキャリアの機会もワークライフバランスも、どちらも同じくらい健康感に影響していました。

もちろん、これは全員にあてはまる話ではありません。イタリアの働く人を対象にした研究ですし、人によって事情は違います。キャリアに力を注ぐことで元気になる方もいるでしょう。

ただ、この研究が教えてくれるのは、「仕事でも家事でもない、自分のための時間」を確保できているかどうか、思った以上に元気でいられるかどうかに関わっているのかもしれない、ということです。

● スケジュールは「自分の予定」から先に埋める

忙しい毎日のなかで、自分の時間を確保するコツはシンプルです。

スケジュールを立てるとき、仕事や家事より先に、「自分のための予定」を入れてしまうこと。

カフェで30分本を読む。友達とランチに行く。何も予定のない夜を週に1日つくる。内容はなんでもかまいません。大事なものは、「余ったらやろう」ではなく、先に予定として入れてしまうことです。

先に入れてしまえば、それは「予定」になります。仕事の会議と同じで、動かしにくくなる。残りの時間でやりくりするほうが、結果としてうまく回ることも多いのではないのでしょうか。

そして、毎日の過ごし方にもちょっとした工夫ができます。

たとえば、帰宅してからの30分。あれもやらなきゃ、これも気になる、と頭の中だけが忙しくなりがちです。

そこで、最初の30分を暮らしを整える時間としてみてください。洗濯機を回して、夕飯の下ごしらえを始めて、明日の持ち物を一か所にまとめる。

疲れて何もしたくない日もあると思います。でも、パーチェらの研究が示しているのは、この「暮らしを整える時間」を守れている人ほど、元気でいられる傾向があるということです。

ここまでを一気に済ませてしまうと、家の中の小さな不安が減って、気持ちがずっと落ち着きます。

まずは、今日の予定を立てるとき、自分の時間を先に置いてみてください。がんばっているあなたの毎日を支えているのは、仕事の成果だけではありません。

「自分のための時間がちゃんとある」と思えること。

それが、明日もがんばろうと思える一番の力になります。

Pace, F., & Sciotto, G. (2022). Gender differences in the relationship between work–life balance, career opportunities and general health perception. *Sustainability*, 14(1), 1–357.

■帰宅後の10分を「家の司令タイム」にする

- 家事のイライラは「共有」で減らせる
- ウィスコンシン大学マディソン校の研究

- 家族全員が家にいた、あの時期だからわかったこと

コロナ禍のことを覚えていますか。

学校も保育園も閉まって、家族全員が家にいたあの時期です。

リモートワークをしながら子どもの面倒を見て、三食つくって、掃除して、仕事の会議にも出る。家の中のマルチタスクが、一気に限界を超えました。ウィスコンシン大学マディソン校のダミンジャーらは、この時期に、共働きで子どものいる男女78名に一人あたり2~3回、計209件のインタビューを重ねました。

家事の分担と、それにまつわる「感謝」と「不満」を丁寧に聞き取った研究です。

家族がずっと一緒にいるからこそ、お互いの家事のやり方が丸見えになります。

ふだんはなんとなくやり過ごしていたことが、ごまかせなくなる。

だからこそ、家事分担についての本音が見えてきました。

見えてきたのは、家事に対する期待のズレです。

女性側の声はこうでした。

- ・手伝ってくれるのはありがたい。でも本当に嬉しいのは、言わなくても気づいて動いてくれること
- ・一番つらいのは、相手が「指示待ち」で、段取りも先読みも全部自分が背負うこと
- ・手を動かす家事だけでなく、頭を使う家事も分担してほしい

男性側の声はこうでした。

- ・家のことをしてくれるおかげで、仕事に集中できている。感謝している
- ・でも「察しろ」と言われても難しい。言ってくれればやるのに

この食い違いが、お互いのイライラを大きくしていました。

ではうまくいった家庭はどうしていたか。ポイントは二つです。

- ・相手が家の中の状況に目を配り、言われる前に自分から動くようになった
- ・もう一方が「察して」を手放して、具体的に言葉にして共有するようになった

この二つが噛み合った家庭では、不満が減って、お互いへの感謝が増えていました。

●「誰が何をやるか」を明確にすると、時間が生まれる
イライラの正体は、家事そのものではありません。
頭の中で一人だけが管理を抱えている状態です。
誰が何をやるか、何が足りないか、明日は何があるか。
それを一人で考え続けることが、一番疲れます。

そこでおススメなのが、その管理を一人で抱えない仕組みをつくることです。

たとえば、帰宅後の最初の10分だけを「家の司令タイム」にしてみてください。

冷蔵庫を見て夕飯の方針を決めて、明日の予定と持ち物を確認して、今日やることを家族で声に出して共有します。
「洗濯機、お願い」「連絡帳、見ておいて」「ゴミ出しの準備、頼んでいい？」
さらに、終わったら声をかけあう、とゴールも添えます。

互いの担当を決めるのは、10分で終わりです。
その後は、それぞれが自分の担当を進めていきます。

最初に声に出して共有してしまえば、「察して」のすれ違いが起きません。
すれ違いがなければ、イライラも減ります。
もっとがんばろう、もっと早く家事をやろう、と自分を追い込む必要はありません。
問題は家事の量ではなく、管理を一人で抱えていることだからです。
その管理を声に出して共有するだけで、頭の中の忙しさが減り、家事そのものも二人で動けば早く片付きます。
一人で抱えない仕組みをつくること。
それが、時間を取り戻す一番の近道です。
まずは今日、帰ったら10分だけ試してみてください。
頭の中にあることを、声に出すだけでかまいません。
それだけで、夜の過ごし方がちょっと変わるかもしれません。

Daminger, A., Nerenberg, A., Drapper, R., Feldberg, A. C., & McGinn, K. L. (2025). Division of labor, multiplication of gratitude? Gratitude and resentment within households. *Journal of Marriage and Family*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/jomf.70029>