

## 第 82 回

### 新婚生活との両立③

皆さん、こんにちは。J1 の S です。

今回は新婚生活との両立についてお話ししたいと思います。私は入社する 1 か月前の 2025 年 1 月に入籍、引っ越しをしました。その際、夫と家事の分担についてしっかりと話し合う場を設けてお互いの得意不得意を考慮したうえで分担を決定しました。これが新婚生活との両立を実現するうえで一番重要だと感じています。



分担を決める際は話し合いでなく、実際に時間を計りながら家事をやってみて、時間の負担がほぼ同じになるようにしていました。ティラーの科学管理法の標準的作業条件のみを緩く取り入

れた形式になりますね。

その結果、私が食事の準備と洗濯を、夫が掃除と食器洗い、ごみ捨てを担当することとなりました。

分担を決める際の話し合いでは、体調不良やメンタルが落ち込んでいる時は家事を元気な方にお願いできること、相手の分担の家事を自主的に行うこととは妨げないこと、家事を代わってもらったときは感謝を忘れないこと等も決めています。

そして、家事の分担に加えてワークライフバランスのとりやすさも新婚生活との両立のうえでとても重要だと考えています。

理想的な家事分担をしていても、仕事から帰つくるのが22時やそれ以降だと自分の時間も確保できません。この点、アークではワークライフバランスを重視しているのでプライベートが充実してストレスがたまることもなく、新婚生活との両立ができていると感じています。