



世の中がバブルに沸いていた青春時代。男性と同じようにバリバリと仕事をし、恋もお洒落も遊びも存分に楽しんで、女としてのフルメジャーをきちんとこなしてきたはずなのに、ふと気づいたら、何もできない自分がいた。生きるエネルギーも枯れ果てて、鬱々とひきこもりの状態に。そんな私を救ってくれたのが家事でした。ゾウキンをキラと絞って床を拭く。窓を開けてハタタレハタキをかける。手を動かして家事をしていると縮こまっていた心が自然に動き出す。毎日の当たり前暮らしを大切にすることが生きることで、40代になつてから、その思いがますます強くなりました。

家事は生き方そのもの。  
暮らしを大切にすることで  
自分自身が見えてきました

「家事塾代表・文筆家 辰巳 渚さん」

手は女を語る

10



3年前の秋に「家事塾」を設立し、子どもから大人まで、家事の基本を伝えていきます。生徒さんの中にはほとんどが、30代後半から40代の女性たち。私自身もそうですが、この世代って、子どもの頃に家事をきちんと教わられた人が少ないんですね。おまけに若い頃は自分の夢を追いかけられるに忙しかつ、いざ結婚して家庭を持つと、急に「家事が草」「家事が音痴」と感じてしまふ人が多いです。でも、家事はイコール生きること。食洗機ひとつにしても、どんな洗い方をしているか、どんなフィンで拭くのが好きなのか——そこにその人なりの価値観が反映されていく。逆に言えば、自分なりの家事の仕方がある人は、生き方にもブレがないと思うんです。決して「家事を完璧にこなせ」と言っているわけではありません。私自身も実は掃除が大嫌い。掃除機を出すのさえも億劫なので(笑)、お気に入りのハタキやほうきを揃えて気分を盛り上げたり、お掃除ロボットのルンバも愛用したりしています。

さらに、「家事は家族みんなごと」というのが私の信念です。我が家でも中1の息子は時々と食器を洗い、小1の娘は自主的にお風呂のタイル磨きなどを。掃除の達人のような夫とは41歳で離婚してしまつたので、今は新しいパートナーを募集中です。40代になつて、ようやく自分自身が望む生き方がはつきりして見えました。それも、地に足のついた日々の暮らしの大切さに気づいておかげだと思っています。

1976年、東京都目黒区生まれ。2006年、主婦の会全国協議会理事。2010年、主婦の会全国協議会副会長。2011年、主婦の会全国協議会会長。2012年、主婦の会全国協議会副会長。2013年、主婦の会全国協議会会長。2014年、主婦の会全国協議会副会長。2015年、主婦の会全国協議会会長。2016年、主婦の会全国協議会副会長。2017年、主婦の会全国協議会会長。2018年、主婦の会全国協議会副会長。2019年、主婦の会全国協議会会長。2020年、主婦の会全国協議会副会長。2021年、主婦の会全国協議会会長。2022年、主婦の会全国協議会副会長。2023年、主婦の会全国協議会会長。2024年、主婦の会全国協議会副会長。2025年、主婦の会全国協議会会長。