



家事是誰的事？共同分擔家事好處多！

Whose Business for Housework? Diversified Benefits for Sharing Household Chores Together!

家事のことは誰の責任？家事の分担のコツ



文・圖／人事室 傅依萍

在傳統的家庭觀念中，家事往往被視為女性的責任，男性則主要負責賺錢養家，家事成為了媽媽的事，甚至出現母親節送媽媽「掃地機器人」、「鍋具」的廣告。即使是性別平等的現代，男女雙方都有正式的工作，女性負擔家務的比例依舊比男性高。

研究資料指出，男性配偶每天做家事時間大多為 30 分鐘至 1 小時，而女性每天做家事時間平均則為 1.7 小時，是男性的兩倍。女性比男性承擔更多無償勞動——家務勞動、照顧兒童和老人，以及家庭管理帶來的精神負擔。究其原因，「性別刻板印象」是兩性

家務分工不均的重要因素之一，傳統性別角色分工模式，造成現代社會的人們仍會將家事工作概分為男性家事與女性家事。被歸類為男性家事的工作如電器修護、房屋修繕、保養車子等，這些家務的頻率通常比較低，可以在自行安排的時間完成；反觀女性家事，像是煮飯、照顧小孩等典型的家務活，則是需要特定時間完成的每日例行任務。家事工作性別化的分工，容易導致兩性所需投入的時間、心力不均等。

夫妻雙方都有工作，卻總有一方不願分擔家事？不妨試試以下方法：



主動溝通家務分工，避免情緒累積太久

討論由誰來負責做哪件事，依彼此的興趣、能力、時間、體力等因素溝通討論，找出最合理的分配方式，而不是基於性別假設，家人共同分擔家務能使女性心理更健康。



媽媽不勉強自己、少做事，讓另一半及孩子參與更多家務

家事不是媽媽一個人的責任，媽媽要學會掙脫「媽媽的束縛」，讓家人慢慢學會承擔責任。孩子從小練習做家事可以培養責任感，未來學業表現、工作成就更出色；而男性從事更多無償勞動時，對女性的影響也會減輕，有助提升家庭凝聚力與幸福感。

做家事其實就是讓住在同個空間的所有人都能開心、舒服地生活，不過很重要也容易忽略

的一點是，媽媽也是其中一員，家同樣應該是媽媽能舒心生活的空間，因此，維持家庭的整潔和生活上各種大小事，是家庭裡每個人的義務和責任。「全家一起做家事！」讓家務和家庭照顧不再只是專屬媽媽的責任，而是全家人共同的「甜蜜負擔」。

