

「男女脳」を知って 家事・育児を上手にシエア



株式会社 感性リサーチ
代表取締役社長
黒川 伊保子

【くろかわ・いほこ】人工知能エンジニア時代に、脳とことばの関係の研究。この時、対話文脈に男女の違いがあることを発見。男女で「とっさに使う脳神経回路」の初期設定に大きな違いがあることをつきとめる。2018年に執筆した『妻のトリセツ』がベストセラーに。以後、数多くのトリセツシリーズを出版。

「夫婦」の正体

10年ほど前のこと。スパイ映画を観ている、やがてスパイもAIに取って代わられるな、と、思いついた。そこで、スパイロボットの設計を妄想してみた。

スパイロボットは、遠くから飛んでくるドローンも、目の前のトラップ（罠）も素早く認知しなければならぬ。つまり、遠近双方を感知するセンサーを搭載する必要がある。しかしながら、遠くの動くものに



瞬時に照準が合うセンサーと、近くを満遍なく感知するセンサーを同じ優先順位で稼働させると、行動判断に支障が生じてしまう。

ロボットの頭脳部はいくつでも答えを出せるが、ボディは一体なので、とっさには「一つの動作」しか選べない。このため、とっさに優先する側を決めておかなければ危ない。

その上で、死角をなくすために、とっさの優先側が違う者同士がペアでミッションに付くのが一番なのだ。感性の違う二体がペアを組めば、「とっさ」という短い時間で、全方位のチェックが終わることになる。

これって実は、人間の男女の組み合わせと一緒なのである。男性の多くが「遠く&動くもの」派。遠くの獲物や異物に瞬時に照準が合う代わりに、目の前の止まっているものが目に入らない。

トイレに立ったついでに、飲み終わったビールのコップを片付けてくれれば、すぐく楽なのに。お風呂に立ったついでに、さつき脱いだシャツを持っていつてくれれば、めっちゃ助かるのに。何度もそうお願いしている妻の目の前で、ビールのコップは置きっぱな

し、シャツは脱ぎっぱなし…そんなこと日常茶飯事だ。理由は、まったく見えないから。なにせ、何万年も狩りや縄張り争いをしながら進化してきた脳なので、「遠くの目標に照準を合わせてしまったら、目の前のものは一切目に入らないように、脳が制御している」のである。「あの獲物を仕留めよう」と目論んだその瞬間は、目の前の野イチゴに気を取られるわけにはいかなから。たとえば、野イチゴが、妻の好物であっても。

一方、多くの女性は、目の前をつぶさに感知して、次々と処理していく。トイレに行って戻ってきただけで、コップは片付くわ、芳香剤の残量はチェックされてるわ、乾いた傘は畳まれてるわ、テーブルは拭き清められているわ、となるのである。

この二人、平和なときにはイラっとしがち。とはいえ、もしも、小さき愛しき者に危険が迫ったなら、片方は、向こうから飛んでくるものをいち早く迎撃し、片方は、一瞬たりとも大切な者から意識を離さず守り抜く。
夫婦とは、こつして、とっさに異なるミッションを遂行する鉄壁のペアなのである。



特に、守るべき幼い命を手にしたときはいつそう真逆になる。つまり、分かり合えない二人になつてしまつわけ。だから、子育て中の夫婦は、本当に危ない…まずは、そのことを、しっかり腹に落としてほしい。

夫婦は、 とつさに違う思考回路を選ぶ

脳のとつさの思考回路にも2種類ある。何か問題が起こったとき、「過去の記憶や知見」に照らして、状況を把握しようとする回路と、「目の前の客観性事実」に基づいて、状況を把握しようとする回路である。

たとえば、幼い子どもが急にごはんを食べない、そんなとき。記憶をたどる回路を起動した人は、「そういえば、夕べ」「そういえば、今朝」「そういえば、上の子のとき」「そういえば、最近保育園で」——そんなふうに記憶をたどりながら、けっこう正確に病名をつかんで対処の方針を決める。

一方、事実を把握する回路を起動した人は、「熱あるの? (測ってみる)」「あのクリニック何時まで? (調べてみる)」のように、できることからさつさと動き出す。

もの見方の遠近と同じように、こちらも夫婦がとつさに別の回路を起動したほうが合理的。そして基本的には、多くの妻が記憶をたどる回路を、多くの夫が事実をつかむ回路を起動させているのである。

ただし、家事や育児を主担当しているときは、男性でも記憶をたどる回路が起動し

ている。家事は「そういえば」の積み重ねで片付けていく回路だからね。「そういえば、洗濯物とりこまなきや」「そういえば、お米研がなきや」のように。

仕事や買い物から帰ってきた人は、女性でも事実を把握する回路が起動している。

つまり、家事・育児を担当している夫のところへ、妻が帰ってきた場合には、立場が逆転しているわけ。今から言うアドバイスは、だから夫も妻も、どちらも自分のことだと思つて読んでほしい。

共感してほしい VS 状況を正したい

「そついえば」で気づきを生むとき、脳は強く共感を欲している。共感してもらえば、記憶の再現がスムーズになるから。つまり、妻たちは(家事・育児担当中のイクメンたちも)、このいきさつを優しく聞いてもらいながら、「本当にそうだよね」「わかるよ」と言ってもらいたいのだ。さらに「本当によくやってくれている」「いつもありがとう」などと、ねぎらいや感謝も脳に効く。

一方、事実を把握する脳は、いち早く問題を点を見つけ出して、状況を正して、大切な人を救つてやろうと必死だ。だから、相手の話を最後まで聞かずに、いち早く問題解決しようと試みる。話を最後まで聞かずに「○○すればいいんだよ」「気にしすぎだよ。放つとけばいいのに」などと(共感型)にしてみれば要らぬアドバイスを返してくるのである。

種の保存のため、あえて全く相性の違う人に魅かれ合う。生殖相性のいい夫婦ほど、片方が「話を聞いてくれない」「気持ちわかってくれない」と絶望し、もう片方は「なぜちゃんと話を聞こうとしないんだ」とため息をつくことになる。

「ダメ出し」を 「ねぎらい」に変えよう

というわけで、家に帰ってきたとき、頭に浮かんだ「ダメ出し」から言うのを止めない?

「階段の電気点けっぱなし!」「これ今朝のままじゃん。一日家について、何してたの?」などなど、問題解決型の脳には、そんな「正してやりたい」が浮かびがち。本当は、できていることも、たくさんあるのに…。

家にいた家族には、できていることから言えはいい。「帰ってきて、家が温かいっていいな」「美味しそう匂いだね」。

あるいは、ダメ出しをねぎらいに変えることもできる。「階段の電気、点いてたから消しておいたよ。今日一日、たいへんだつたみたいだね」のように。

あなたともあろう人が階段の電気を点けっぱなしにするなんて…そんなふうに変換すれば、ダメ出しはねぎらいに変えられる。

もちろん、言わなきやならないことは、あとから言つていい。ただ、最初の会話をねぎらいが感謝で始めること。それだけで、夫婦仲がうんとよくなる。ぜひ、お試しく下さい。

夫の知らない「ついで家事」

さて、とっさのものの方が違い、とっさの思考回路も違う二人である。「当然、わかるでしょう」がわからない関係なのも理解できますよね？

夫たちの多くが、妻がトイレに行って帰るだけで、3つくらいの用事を片付けているのを知らない。歯を磨いている間に、洗濯物をより分け、鏡を磨き、床の髪の毛を拾っていることも。そんな夫の知らない「ついで家事」が、実に家事の3分の2を占めているのである。

つまり、家事・育児を主担当することがない夫たちが把握している家事は全体の3分の1に過ぎない。「俺は家事を半分やっている」と豪語している夫が、現実には6分の1つてこともあるわけ。もちろん、家事・育児を主担



当しているイクメンはこの限りではない。

結局、男であろうが女であろうが、家事・育児を主担当するものが、どうしても割を食う。ほかの家族が知らない多くの「気づき仕事」を結局は背負うから。嫁姑や姉妹、ルームメイトでもその不公平感を生まれる。というわけで、家事・育児の主担当を誰かに任せている人は、ざっくり「自分はやってると思っても、まだまだなんだろうなあ」と思えばし。常にねぎらいと感謝を口にしよう。

家事は脳にとつて最も過酷なタスク

家事は、脳神経信号を駆使用するタスクだ。お湯を沸かしている隙に、シイタケを戻し、バターを小分けし、ついでに明日の保育園の準備もする。そんな膨大な気づきの積み重ねで片付けていくタスクだから。私の実感では、物理学や人工知能の論文を読むときの何倍も神経信号を使う。つまり、家事をしているときの脳は、「とても働いている」感じがしているわけ。

なのに、家事の成果は、消えもの。でしょう？ ごはんを作っても食べてしまっし、部屋を片付けても子どもたちがめちゃくちゃにした上に、夫が靴下を脱ぎっぱなしにしたりする（泣）。脳にとつて、使った脳神経信号の数の分だけの成果が見えない仕事、それが家事なのである。脳には非常にうまく虚しい。家事の主担当を誰かにやってもらっている人は、それも肝に銘じてほしい。

ゆめゆめ、「かわいい子どもと、一日家に居られていいな」なんて言ってはいけない。

家事は、家族の笑顔と感謝とねぎらいという「成果」が確認できれば至上の喜びだが、そうでなければ、脳にとつて最も過酷な作業：家事をやってくれる人（主担当の人）にはもちろん、お手伝いをした人にも、家族みんなで「成果」をあげよう。

日頃感謝されず、過酷な義務作業として家事をやっていると、たまに手伝った夫のレベルの低さに逆上しそうになるのは、よくわかる。日頃から感謝やねぎらいをくれる夫なら、こちらも優しくなれるのに、という気持ちも。とはいえ、どちらかが始めないとね。妻と夫で「せーの」で同時に始めてみては？

リーダー制ノススメ

私は、夫婦の共同作業は、お勧めしない。一緒に料理をする、一緒に洗う物をする、みたいな。そんな結婚式のケーキカットだけで十分。なにせ、とっさの判断が真逆の二人なんだから、ギクシヤクするに決まっている。

そこで、家事の分担は縦割にすることを提案したい。我が家はリーダー制を導入している。たとえば、夫は洗濯リーダーである。リーダーは、洗濯の道具から段取りまでを、自分の好きなように決められる。リーダーが「明日は洗濯をしない」と決めるとき、他の家族にどうしても洗いたいものがあれば、リーダーに頼み込むか、自分で洗うこ



執筆者の本

『夫婦の壁』

黒川 伊保子 著

[小学館新書、2023年8月、1,034円]

とになる。また、リーダーには、タスクを他者に振り分ける権利がある。つまり、「今日、僕は遅くなるから、洗濯物を取り込んで畳んでおいてね」と言う権利があるのだ。そう、**「係」**にない権利と尊厳が、リーダーにはあるわけ。ただ、リーダーになると、結局のところ自分がやるのが最も確で合理的なのだから、自ずと自分でタスクを回すようになる。

私と息子は仲良く料理リーダーをシェアしている。ただし、蕎麦茹でリーダーは夫。およめちゃんは子育てリーダーだけど、保育園の送り迎えリーダーは夫、孫の離乳食リーダーは私。つまり、タスクのレイヤや大小にこだわらず、「やりたい」あるいは「得意分野」のリーダーを担当するのが我が家流。それぞれの個性がまったく違って、誰かの弱点が誰かの得意分野という奇跡みたいな家族なので、今のところ不満もなく、けっこううまく回っている。

すべての段取りと最終責任を妻が担っていて、「**たまに夫に手伝いを要請する**」という仕組みにしておく、**手伝う側は、常に「他人の土俵で相撲を取る」ことになり、減点法で評価されること**に。さらに責任感がないので、**なにごととも後手に回り、文句を言われるし、億劫になるばかりだ**。

ちなみに、うちの夫は、洗濯リーダーになったとき、ハンガーから洗剤、洗濯ばさみに至るまで、すっかり自分流に変えた。私と彼は生まれつきの関節の動かし方が

違うので、私がいやすい道具が、彼には使いにくかったのである。

洗濯する段取りや干し方もずいぶん違う。理由を聞いてみると、彼の言い分にも一理ある。私のアドバイスも一部取り入れてもらって、なかなかいいシステムに仕上がった。こうしてみると、リーダーを決めず、二人の「優先順位」が一緒だったら、やっぱり小競り合いになる。最終責任を全うする側に決定権があるリーダー制、いいですよ。

二人のツボを見つけよう

専業主婦（主夫）とビジネスパーソンという組み合わせだと、平等にタスクを振り分けるのは難しいだろうか。その場合は、小さなタスクのリーダーになってももらってもいい。せつかくだから「それやってくれと助かる」というツボを探してね。

私の友人は、夜の米研ぎを夫に託したという。いい香りのクリームでボディマッサージをした後とか、子どもたちを寝かしつけてほっとした後、「あ、お米研がなきゃ」と気づくのがストレスだったので、それを委ねてみたそう。そうしたら、ストレスがなくなつて、本当にありがたいと言った。

一方、男性脳は、「**妻が困っているのに気づいて、臨機応変に手を差し伸べる**」のが苦手なので、**こういう決め打ちの責務は、かえって助かるはず**。

妻ががぜん楽になり、夫にとつてそう負担

ではない家事のツボ、二人で見つけてみてほしい。

母さんが幸せになる家

私の父は、「この家は、母さんが幸せになる家だ」と言い切つて、ものごとを母中心に回していた。私と母が喧嘩して、私のほうが正しくても、そのセリフを言われた。

家のマネジメントをする人、子育てを担う人が幸せならば、家は快適。父には、そう見えていたようだ。そのためには、多少の正義を曲げても、母の肩を持った。私はそれを正しいと感じた。結局、母が笑顔なら、私も嬉しかったから。

その家は、誰が幸せになる家なのか、それをしっかりと決めたほうがいい。

「子どもが幸せに育つ家」と定義する人は多いし、その言いぶりは美しいけど、子どもたちには決定権がないので、子どもを祀り上げると、夫婦の決定権が拮抗してしまう。要は、ものごとの是非を決める決定権を誰にあげるかという話だからね。

我が家は、長らく私が幸せになる家だった（私がきつぱりと、そうしていただいただけ）。息子が結婚するとき、「およめちゃんが幸せになる家」になった。そう腹に決めると、正義を持ち出して何かを正そうなんて気は起らない。

まずは、誰が幸せになる家か、決めてみては？