



今月のことば

*Words of the Month*

## 弁理士夫婦の子育てにおいて夫が取り組んだこと ～家事の苦手な男性がたどりついたD（ダイバーシティ） E（エクイティ）& I（インクルージョン）～

日本弁理士会副会長

高下 雅弘

### 1. はじめに

毎週水曜日に日本弁理士会の役員会があります。4歳の子供を毎朝保育園に連れて行くのは私の役目なので、保育園に子供を連れて行ってから、日本弁理士会本部のある東京倶楽部ビルに向かいます。

この子供は、2019年末に生まれた子供です。図らずも子供が生まれた直後に新型コロナウイルスが世界全体を席卷し、急に在宅勤務が導入される等生活環境が大きく変革されていく中で子育てを行うことになりました。

妻は特許事務所に勤務する弁理士です。妻が2021年に職場に復帰してからは二人とも時間がなく、二人でどのように仕事をしながら子供を育てていくか悩みながら進む毎日でした。特に、私の両親も妻の両親も遠方に住んでおり、かつ私達は東京都内在住のため、両親に対して「コロナ感染者の多い東京に、子育ての手伝いに来てほしい」という訳にもいかず、夫婦二人で生活を切り盛りせざるを得ませんでした。

ただ、コロナ前は、私は都内から横浜の特許事務所まで毎日通っていたのですが、コロナ禍で毎日在宅勤務になり、往復の通勤時間約2時間が毎日浮くようになりました。そのため、家の中のことにより向き合うことが出来るようになりました。

このような環境での子育てにおいて、私が夫として何に取り組んできたか、ということについて申し上げます。

### 2. 整理整頓

子供が生まれて最初の9ヶ月ほどは、たまたま本業に追われてしまい、夫として子供の世話をほとんどすることができませんでした。しかし2020年10月に入った頃に本業が落ち着いてきたので、落ち着いて生活を見直すことにしました。

本業も子育ても、結局は時間との戦いであり、いかに効率的に物事を進めるか、にかかっています。その中でふと思いついたのは、家の中の整理整頓をすることでした。気がついてみれば家の中は子供用品で散らかっていたので、「子供用品を整理整頓するだけでも、子供用品を探し回ることがなくなり、時間を捻出することができるだろう」と考えたわけです。

「整理」とは「不必要なものを取り除くこと」です（広辞苑 第七版（岩波書店））。そこで、まずは、できる限り、すぐに使わないものや無駄なものを捨てることから始めました。一例として、夫婦それぞれのゴルフクラブを捨てました。コロナ前は下手ながらもときどきゴルフに行っていたのですが、「子供が小さいうちはとてもゴルフ場など行っている余裕がないし、仮にゴルフを再開するにしても10年ほど先であろうし、その頃には新しいゴルフクラブもたくさん販売されているだろうから、再開するときにはまたゴルフクラブを買えばいいだろう」と考え、ゴルフクラブを捨てました。他にも、多くのものを捨てました。

次に「整頓」とは「よく整った状態にすること」です（広辞苑 第七版（岩波書店））。そこでまずは使いやすい衣装ケースやメタルラックを買い込み、捨てずに残したものを衣装ケースやメタルラックにしまうことにしました。

このほか、蓋の上方に手をかざすと自動で蓋の開け閉めがされるゴミ箱を購入しました。子供のオムツを捨てるためにゴミ箱にアクセスする回数は大変多くなります。足踏みで蓋の開閉ができるゴミ箱は販売されていますが、蓋の上方に手をかざすだけの方が、1回数秒間でも時短になると考えました。

また、あくまで一例ですが、台所用と洗面所用のソープディスペンサーを購入しました。当時はとにかくコロナ禍で手洗いの回数が多かったので、ソープディスペンサーを使えば1回数秒間でも時短になるだろうと考えました。

このようにして、一つ一つ生活を見直していきました。

### 3. 料理

整理整頓と並行して、料理を効率的に行うことについて調べました。元々私は料理については不得手です。しかし、日本には多くの素晴らしい調理家電があります。そこで、ウォーターオーブンレンジと、自動調理鍋を購入して、自分で料理を始めました。料理レシピについては、電子書籍上のレシピとインターネット上のレシピを参考にしました。調理家電を使った料理は本当においしく、私のような人間でもボタンひとつで十分過ぎるほどおいしい料理をつくれることがわかりました。

妻の両親は愛媛県で農家をしているのですが、例えば妻の実家から送ってきてくれたニンジンと輪切りにして自動調理鍋に放り込んで無水でゆでるだけでも、ニンジンをおいしく食べることができます。子供も無水でゆでたニンジンは大好きでパクパク食べています。

ちなみに「無水料理」とは、水を加えずに、食材そのものが持っている水分や油分を利用して調理する方法です。水に溶けやすいビタミンやミネラルが失われにくく、食材本来の栄養を摂取できます。もちろんニンジンにとどまらず、カボチャ、大根、ゴボウといった根菜類の料理もおいしいです。また、葉物の野菜については、自動調理鍋を使って蒸すとおいしいです。そのほか、味噌汁、芋料理、キノコ料理などもおいしくつくることが出来ます。肉料理や魚料理の場合には煮物をつくるのが良いと思います。「無水料理」は、野菜そのもののおいしさを楽しめる料理なのだろうと思います。

また、ウォーターオーブンを使う場合には、水蒸気を使って、食材の余分な油や余分な塩分を落とした料理をすることができます。冷凍の魚や冷凍の肉の切り身も、そのままウォーターオーブンの中に入れて加熱調理をすることができます。コロナ禍のため買い物の回数を減らしたこともあり、大型の冷凍庫を購入し、その冷凍庫に大量の冷凍の魚や肉を放り込んで、ウォーターオーブンで加熱して子供に食べさせていました。

このほか調理家電を使う調理の利点は、当然ですが、調理中に、調理家電のそばについていなくてもよいということです。例えばニンジンが無水でゆでる場合だと20分くらいかかりますが、その間に別の家事をすることができます。ですので、家事の時間をより有効に使うことが出来ます。

### 4. キッチンのリフォーム

整理整頓を進めていくうちに、「棚が足りない」ということに気づきました。棚を増やす方法として行き着いた方法は、キッチンリフォームして、キッチンに棚を増やすことでした。

そこで、調理家電の性能の素晴らしさも考慮し、キッチンリフォームして棚を増やし、さらにキッチンからはコンロをなくすことにしました。そして、本来コンロがあるべきスペースに、ウォーターオーブンを鎮座させることにしました。味噌汁を手軽につくりたい等、どうしても料理に火を使いたい場合には、カセットコンロを使うということで割り切ることにしました。

キッチンのリフォームに取り組んだのは大正解で、棚の数が増えたので家の中も片づくようになりました。また、最近のキッチンはシンクに水が滞留しづらい設計になっているため、シンクが汚れず、台所の掃除の手間も省けることがわかりました。「水が滞留しづらい」=>「汚れが滞留しづらい」=>「シンクが汚れづらい」=>「掃除の手間が減る」という好循環がおこる点には、単にショールームでキッチンを見学しているときには気づきませんでした。

さらに、リフォームされたキッチンの中に調理家電を設置してわかったことは、「調理家電を使うと、台所に余計な匂いがつかない」ということでした。調理家電を使った料理の場合は、無駄に食材を加熱す

ることもないので、食材が焦げることもなく、焦げた匂いが台所に残ることもありません。また、特に無水料理の場合は食材から栄養分が流れ出ることも少ないので、流れ出た栄養分に基づく匂いが台所に滞留することはありません。そうすると、台所を掃除する手間も省けるので掃除に必要な時間が短縮できます。

リフォームされたキッチンに設置された調理家電は、今日も活躍しています。

## 5. 家の中の水回りの全リフォームに踏み切る

毎日掃除が必要だった箇所としては、お風呂がありました。最近のユニットバスについて調べたところ、そもそも壁の凹凸が少なく汚れがつきにくいので、1週間に1回ほど掃除をすれば十分であるとのことでした。また床や浴槽の自動洗浄機能を備えることも可能とのことでした。さらに床については、子供が歩いても滑りにくくなっており安全性が高いとのことでした。そこでショールームで機能を実際に確認した上で、お風呂のリフォームに踏み切ることにしました。

また、子供のトイレトレーニングにも備え、トイレもリフォームすることにしました。ついでに妻の希望に基づき洗面所もリフォームすることにして、家の中の水回りの全リフォームに踏み切りました。

いま思えば、水回りの全リフォームも大正解だったと思っています。家の中で最も頻繁に掃除をしなければならない箇所はなんといっても水回りです。しかしリフォームを行えば、汚れがつきにくい「キッチン」「お風呂」「トイレ」「洗面所」となるため、掃除の時間が大幅に節約されます。

「子育ての補助金」ということが最近ときどき話題になりますが、私は、このよう水回りのリフォームについて補助金を出すことは大変有用であると思っています。ただ、トイレや洗面所のリフォームは半日ほどで終わりますが、キッチンや台所のリフォームには数日～1週間ほどかかるので、その間に子育ての場所をどのように確保するか、は問題になると思います。思い切ってリフォーム期間中は近所のホテル等に宿泊する、といったこともあり得ると思います。

## 6. 日本弁理士会の副会長を拝命するにあたり

令和6年度は急に日本弁理士会の副会長を拝命することとなりました。1年間どのように乗り切るかを考え、外部の家事代行サービスを頼むことにしました。ただ、上記のように整理された家の中でサービスを受けているので、おそらく単位時間内で受けられるサービスの質は高くなっていると思います。実際に調理家電をこのようなスタッフさんが使いながら料理をつくっていらっしゃるシーンを拝見したのですが、次々に料理が生産されるので「やはりプロが調理家電を使うと違うなあ」と思ったものです。

## 7. 最後に

私は令和6年度DE & I推進委員会の担当副会長を仰せつかっております。知財分野は在宅勤務が容易であるため、男性が子育てや家事を行うことは比較的容易であると考えます。本稿で取り上げた内容は、男性の子育てを促し（I：インクルージョン）、多様な目線からの子育てを可能にする（D：ダイバーシティ）ものであると考えます。私のように料理や掃除などの家事が苦手な場合には、調理家電や水回りのリフォームによるサポート（E：エクイティ）を受ければ、男性でも子育てがしやすくなると思います。つまり、（E：エクイティ）を考慮して（I：インクルージョン）を進めれば、（D：ダイバーシティ）が実現する、ということになります。

特にジェンダーの多様性にクローズアップされたDE & Iについては、女性目線で語られることが多いように思います。しかし男性目線で語られたDE & Iも、当然必要だと考えます。拙稿が、男性目線でのDE & Iに少しでも貢献することを祈りつつ、筆を置きたいと思います。