

三井のリフォーム住生活研究所所長 西田 恭子

夫との接点・朝食

このところ、夫婦別寝の記事を書いたり、夫婦の適度な距離感をレポートで出したり、講演会でも夫婦の暮らしを話題にしている。

知人に夫婦別寝が話題を呼んでいると話すと、「それはだめよ。寝るときぐらいい一緒じゃないと、一緒の時間がないから」と言った。寝るときだけ一緒？ どんな生活をしているのだろう？ と不思議な気もしたが、確かに働く女性にとって、夫との接点をどう取るかは大きな問題だ。

そこで先輩方にお聞きしてみると、「朝食が大事！」と声をそろえておっしゃった。昼食は職場近くで済ませ、夜は仕事しただいで帰る時間は双方未定。接待・会合も多く、夕食は、ばらばらに食べる日も多い。きちんと顔を合わせ、会話できるのは「朝食時間」ということようだ。

先日大学との共同研究の調査で、都心の大規模マンション住戸にヒヤリングをかけたが、驚くことに午後六時以降は食事を作らないと決めている家や、料理は土日だけというお宅が何軒もあった。こんな場合は

「朝食が大事」というのもうなずける。

そんな大事な朝食は、朝日が差し込む食卓であってほしい！ キッチンの位置やリビングの位置は話題になるが、食堂は配膳の合理性が優先されがちだ。

朝から大ご馳走の家は珍しいことから考えても、配膳よりも朝日だろう。日の差し込む東側を、食堂の特等席にしてもいいのではないだろうか。



特に冬の日差しは部屋の奥まで差し込み、寒い一日の始まりを鋭気に満ちたものにしてくれる。

いろいろな女性と対談させていただく機会が多いが、女性があこがれるフードジャーナリストの平松洋子さんは、朝五時から家族のために朝食の準備をしていると言っていた。

平松さんの作る朝食ならどんなにおいしくうと、ご家族をうらやましく思っ



たものだが、同時に平松さんもまた働く女性なのだと感じた。フードジャーナリストで、エッセイスト。世界各地取材し、食文化と暮らしをテーマに執筆している平松さんであることを思うと、やはり家族との接点を大事にした結果が「豊かな朝食」となったのではないだろうか。

暮らしの達人といわれる平松さんの家の食堂が、東側に位置しているのか、聞きそこなってしまうが、きつとほくほくのお料理とともに、暖かい日差しが差し込むなかで、一日を家族とともに、スタートしていることだろう。

二階に寝室がある住宅が多いが、朝食が簡単にとれる水廻りとカフェテーブルを同じ二階の、そして朝日のあたるコーナーに設けることができれば、一日の生活は大きく変わり、夫との会話ははずむことだろう。



西田恭子氏のプロフィール「一級建築士。「三井のリフォーム」で設計を手がけ二五年。暮らしの創造に貢献する「三井のリフォーム住生活研究所」の所長に就任。新聞・雑誌・書籍の執筆、各種セミナーで講演を行う。文化女子大学非常勤講師。日本女子大学住居学科卒。