

これからどうする？ チェックだけでいいの？ 大事なポイントは？

★こんな本音、ありませんか？



★お互いに気持ちよくシェアするためのポイントは何だろう？ 次のことを参考にしてみてください！

●日頃からのコミュニケーションを大切にしよう！

お互いの得意や不得意、また仕事の状況などをよく理解しあうことが、家事や育児等のシェアをする上で重要であると考えられます。「急に仕事が忙しくなっちゃった」「体調を崩してしまった」時なども、素直に相手に伝えることで、お互いにカバーしあえるのではないのでしょうか。

●感謝のこトバを伝えよう！

いつもやってくれている人がいると、それが当たり前になり、ありがたさに気づけなくなる場合もあります。役割だからやって当然という考えではなく、やってくれているという気持ちを忘れず、感謝のこトバを伝え合うことで、お互いに気持ちよく行うことができるでしょう。

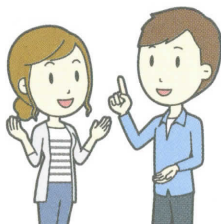
●ダメだしに注意しよう！

家事や育児等の方法は人によって違うと思いますが、相手の行動を否定するような言い方(いわゆるダメだし)は、相手のモチベーションを低下させてしまいます。

「このやり方だと、もっと良くなると思うけどどうかなあ？」とか、「こうしてもらえると助かるな」というように、相手のことを尊重してお願いする方が、気持ちよくやり方を変えてくれるのではないのでしょうか。

●行政などが主催する事業等に参加してみよう！

知識の習得や、パートナーとの相互理解を深めることは、円滑な家事育児等のシェアに繋がります。機会があれば、イクメン事業や講演会等に参加されたいかがでしょうか。



「家事・育児等シェア」 チェックシート

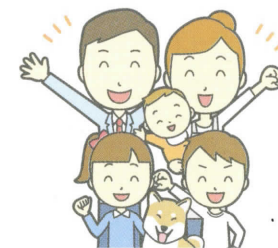
男女で協力し合う暮らしの実現に向けて

時代が変化し、世代の相違、家族構成や仕事の忙しさ等、様々な状況により、家事や育児等への関わり方は、それぞれの形があると言えます。

あなたのご家庭では、 家事や育児等にどのような姿勢で取り組んでいますか？

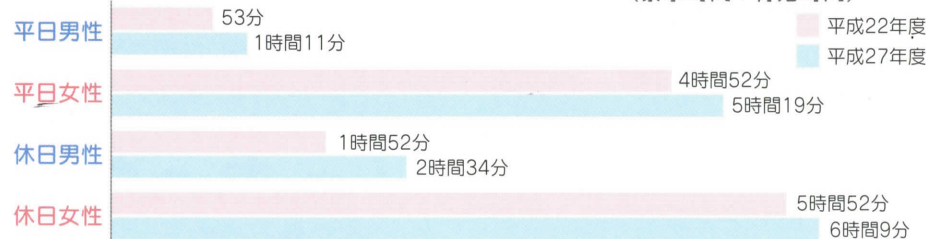
- 自分が主役で取り組んでいる
- 主役ではないが、積極的に取り組んでいる
- 家族で話し合って協力・分担している
- 相手から頼まれたことだけをしている
- 関わっていない
- その他

このシートを活用して、あなたの参画度をチェックしていただくことで、「家事や育児等には、たくさんのことがあることを知ったり」、「改めて分担について話し合ったり」、「相手への感謝や協力実践に繋がったり」して、家庭における男女共同参画が進む契機としていただければ幸いです。



1日の内で家事、育児に費やす平均時間(山梨県)

(家事時間+育児時間)



資料：山梨県県民生活・男女参画課「平成27年度山梨県男女共同参画に関する県民意識・実態調査」

普段、やっていることを☑チェックしてみよう。

掃除



自分 相手

- 整理整頓をする
- キッチンや居間を掃除する
- お風呂や洗面所を掃除する
- トイレを掃除する
- 庭や玄関を掃除する
- 床や窓ガラスを掃除する
- ゴミを集め、収集場所へ運ぶ

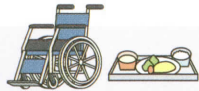
料理



自分 相手

- 献立を考え、買い物をする
- 買ってきたものを片付ける
- 食事を作る
- お弁当を作る
- 食べた後の食器を運ぶ
- 食器を洗う
- 食器を片付ける
- 冷蔵庫の中を整理する

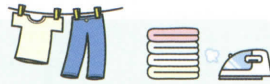
介護



自分 相手

- 食事や入浴の介助をする
- 家(部屋)の掃除をする
- 家の買物をする
- 病院等への送迎をする
- 移動の際に介助する
- 服を着替えさせる
- オムツを替える
- 薬や医療機器の管理をする

洗濯



自分 相手

- 脱ぎっぱなしの服を片付ける
- 洗濯物の仕分けをする
- 洗濯機を回し、洗濯物を干す
- 洗濯機のフィルターを掃除する
- 洗濯物を取り込み、たたむ
- アイロンをかける
- クリーニングへ出す・取りに行く

育児



自分 相手

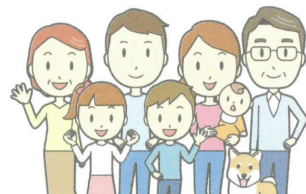
- ミルクの授乳や食事の世話をする
- 入浴や入浴後の世話をする
- オムツを替える
- 子どもを寝かしつける
- 子どもと遊ぶ
- 子どもの送迎をする
- 通園、通学の準備をする

地域・学校



自分 相手

- 自治会の行事に参加する
- 地域の当番に参加する
- 学校の行事に参加する



まだまだあるよ!

「見えない家事・育児等の例」あれこれ…。

ベッドや布団を整える

お中元・お歳暮・お年賀の準備

郵便物のチェック・整理・廃棄

自転車のタイヤに空気を入れる

子どもを起こす

カーテンの開け閉め

車のガソリンを入れる

子どもの歯磨きを仕上げる

靴をみがく

子どもを抱っこする

シャンプー・リンス・石鹸の補充

●庭の草取り ●ペットの世話 ●衣替え
●電球の取り替え ●暖房機器の燃料の補充 等

6歳未満の子どもを持つ夫の1日あたり 家事・育児関連時間の国際比較

国	家事・育児関連時間	育児の時間
日本	1時間22分	48分
アメリカ	3時間17分	1時間27分
イギリス	2時間46分	1時間
フランス	2時間30分	40分
ドイツ	3時間	59分
スウェーデン	3時間21分	1時間7分
ノルウェー	3時間12分	1時間13分



資料：総務省「社会生活基本調査」(平成28年)
(家事・育児関連時間を記載。()内は、この内の育児の時間)
(日本、アメリカは未子の年齢が6歳未満、EU諸国は6歳以下)