



# 和 話 輪 わ わ わ

編集・発行  
四街道市男女共同参画  
フォーラム実行委員会  
令和3年12月発行

性別にかかわらず、だれもが個人として尊重され、個性を発揮できる社会をめざして

四街道市男女共同参画フォーラム実行委員会は男女共同参画意識の啓発を図る活動をしています。

## 家庭での男女共同参画

# みんなで家事シェアしよう

家事シェア：「家事分担」という受け身の考え方ではなく、  
それぞれが主体的に家事を行うこと

### 家事は誰がやるの？

「男は仕事、女は家庭」という考え方は、子育て中の今の世代とその親世代では大きな違いがあります。近年は共働き家庭が増えています。家事、育児、その他の多くを女性が担っているのが現実です。

2019年度の内閣府の委託調査によると、フルタイムの共働きの場合、仕事がある日の家事時間は妻113分に対し、夫は55分と半分程度。子どもがいる世帯の育児時間は、仕事がある日の妻119分に対し、夫は77分。仕事がない日は妻233分に対して夫189分でした。

ヨーロッパでは、育児休業の一定期間を男性に割り当てる「パパクオータ制」を導入する国があり、高い給付金が支給されるノルウェーでは、9割の男性が育児休暇を取得しているそうです。※1

一方日本では、2020年度は過去最高の12.7%の取得率※2でした。実は、育児休業を取得していない人のうち3割が「取得したかったが取れなかった」と回答し、その主な理由は「仕事の代替要員がない」「収入が減る(所得補償がない)」など※3でした。まだまだ課題がありそうです。

※1西日本新聞2017年 パパクオータ制:父親だけに割り当てられた育児休暇、使わないと権利が消滅 ※2厚生労働省

※3日本労働組合総連合会調査 2020年

### 家事シェアは子どもも大事なパートナー！



### 「家事ギャップ」ってご存知ですか？

家事ギャップとは、炊事や洗濯、掃除などをめぐる夫婦間の負担の不公平感、やり方や考え方の違いです。共働きが増え、家事分担も当たり前になりつつある中、このギャップをどう解消すればいいのでしょうか？

夫婦間の家事ギャップの根っこに、家事負担割合の認識の差があると言われています。

ある調査※1で、夫は「夫3割：妻7割」という回答がトップである一方、妻は「夫1割：妻9割」という回答がトップでした。

別の調査※2では、夫の家事のやり方に不満を感じたとき、妻の3人に1人は「やり直している」と回答しています。

ここ数年「名もなき家事」「見えない家事」などの言葉がクローズアップされています。身のまわりにある家事を書き出し、可視化して家族で共通認識するのも大事ではないでしょうか。

※1ダイワハウス調査 2017年 ※2朝日新聞 2016/12/1

### 家事ギャップを埋めて円満な家事シェアを目指すには

- どんな家事があるか家族で共有する
- どのところが大変か知る
- 家事のそれぞれのやり方について確認する
- 家事育児の分担の不満解消のためパートナーの本音を知る
- 自分がベストと思っているシェアスタイルがパートナーにとってもベストとは限らない
- 家族がそれぞれやって欲しい家事を話し合ってみる
- パラレル家事（同時並行型）、二人が同時に家事をこなす効率的なやり方で行う

# 家事シェアしてますか？

家事は家族みんなでやることとして考え、ワンオペ家事や育児※による悩みを一人で抱え込まないように、無理なく家事を分け合うのが「家事シェア」。家族のだれかに負担が偏らないように、各自の負担を軽くするにはどうしたらよいか家族みんなで考えてみましょう。 ※「ワンオペ」＝「ワンオペレーション」の略、一人ですべての家事や育児を行う事

## 掃除

掃除機をかけるだけじゃない



- ・お風呂、トイレ、洗面所等  
水回り掃除
- ・玄関、庭掃除
- ・ゴミを集め、分別、  
ゴミを出し、新しい  
ゴミ袋をセット
- ・床の物を片付け
- ・拭き掃除
- ・台所掃除



## 料理

ご飯をつくるだけじゃない



- ・毎日のメニュー作り
- ・買い物、仕分け
- ・食卓の準備
- ・食卓の片付け
- ・食器洗い
- ・調味料の補充



## 子育て

子どもをみてるだけじゃない



- ・子どもに食事をさせる
- ・子どもと遊ぶ
- ・おもちゃの片付け
- ・保育園等の送迎
- ・習い事の送迎
- ・学校行事等の参加
- ・子どもの時間管理
- ・子どもの病院への送迎
- ・お知らせのチェック、その対応



## 洗濯

洗濯機をまわすだけじゃない



- ・洗濯物の仕分け、チェック
- ・脱いだ靴下を洗濯かごに入れる
- ・洗濯物を干す
- ・洗濯物を取り込んでたたむ
- ・洗剤の補充
- ・タオル、寝具の  
取り換え
- ・クリーニングへの  
対応



## 他にも

あるある  
見えない家事

- ・新聞を取りにいく
- ・郵便物のチェック
- ・ペットや植物の世話
- ・電球、電池の取り換え
- ・靴箱へ靴を片付ける
- ・脱ぎっぱなしの服の片付け
- ・歯ブラシのチェック
- ・衣替え
- ・友人、親戚との付き合い
- ・町内会の行事への参加
- ・家計簿をつける
- ・通帳のチェック



合計：(    個)  
夫：(    個)  
妻：(    個)  
他：(    個)

# 日常の家事分担をチェックしてみよう

## 掃除



夫・妻・他

- 部屋の片付け
- 掃除機をかける
- ガラス戸拭き
- コンロ、シンク、換気扇掃除
- お風呂、洗面所掃除
- トイレ掃除
- 玄関掃除
- 庭掃除、草取り
- ゴミを集め、分別して出す
- ゴミ袋のセット
- エアコンフィルターの掃除

## 料理



夫・妻・他

- メニュー作り
- 買い物、仕分け
- 調理
- 食卓の準備、片付け
- 食器洗い
- 食べ残し、生ごみ片付け
- 洗剤の補充
- 調味料の補充
- 冷蔵庫内の整理

## 洗濯



夫・妻・他

- 洗濯物の仕分け、チェック
- 洗濯機をまわす
- 洗濯物を干す
- 洗濯物を取り込んでたたむ
- アイロンをかける
- 洗剤の補充
- タオル、寝具の取り換え
- クリーニングへの対応

## 子育て



夫・妻・他

- 離乳食の用意や給仕
- オムツ交換、トイレの世話
- 子どもと遊ぶ、話をきく
- 保育園等の送迎
- 習い事の送迎
- 学校の準備、勉強をみる
- 学校、保育園等のお知らせを  
チェック、その対応
- 学校行事等に参加
- 子どもの時間管理
- 子どもを病院に連れて行く
- 写真の整理
- 子どもの服、履物のサイズの  
チェック

## その他



夫・妻・他

- 新聞を取りにいく
- 郵便物のチェック整理
- ペットや植物の世話
- 電球電池の取り換え
- 家計簿をつける
- 通帳のチェック

夫・妻・他

- 親戚と連絡を取る
- 町内会行事に参加
- シャンプー、石鹸等の補充
- トイレトーパーの補充
- 衣替え
- 寝具のチェック



## 市内活動団体紹介：「ひみつのおしゃれ工房」



「大好きな洋服作りを極めて、人の役に立つ何かをしたい」と、代表の佐々木さんが立ち上げた“ひみつのおしゃれ工房”。現在は主に東京コレクションやパリコレクションに出展するブランドの展示会サンプルなどを縫製しています。

そうした中で縫製工程にある簡単な作業を内職として地域の方々をお願いする取り組みをはじめました。子育て・介護・障がい・病気・高齢など、さまざまな理由により外で働くことができず、人に会う機会も少ないなど、社会とのつながりを求めても難しい方がいます。

ひみつのおしゃれ工房が内職をお願いすることで、社会とつながり、働くことにやりがいや誇りを持ち、生き生きと暮らしていける、持続可能なシステムを作りたいと考えています。「夢」は、地域の人が集まり、楽しくおしゃべりができるカフェも併設した工房を作ることです。



佐々木和枝さん(右)とスタッフの寺田渚さん

ひみつのおしゃれ工房・四街道市大日 437-70-1  
<https://osharekoubou.com> 代表：佐々木和枝さん



ひみつのおしゃれ工房HP

### ～令和3年度実施事業～

「お好み焼もんじゃももたろう四街道店」の加藤真裕さん、「レストランテステラ」の梅澤信次さんに調理指導のご協力をいただき、老若男女問わず誰もが作ることができる簡単レシピを市HPで紹介しています。

レシピはこちら



「お好み焼もんじゃももたろう四街道店」  
 加藤真裕さん



豚とキムチのとんべい焼き



ポテトマチーズ焼き



ふわとろ山芋焼き

### 「おすすめの映画・本」紹介

#### 「パッドマン5億人の女性を救った男」

「清潔で安価な生理用ナプキンが手に入らず苦しんでいたインドの女性たちのため、低コストの商用ナプキン開発に奔走した実在のインド人男性の伝記ドラマ。決してあきらめない不屈の精神と妻への愛が奇跡をおこす！」



「レストランテステラ」  
 梅澤信次さん



鶏むね肉のサラダ



ミラノ風豚のカツレツ



カルボナーラのスパゲッティ



かぼちゃプリン

#### 「夫が知らない家事リスト」

野々村友紀子著 双葉社（貸出し可）



「著者は放送作家で夫は芸人二丁拳銃の修二。夫が気づかない家事のあるあるエピソードを、著者ならではの辛口文章と、ゆるっと笑えるイラストで綴るエッセイ本。」

#### 編集後記

○家事は手伝うコトではなく、見えない家事まるごとが当事者。家事シェアの第一歩です。(F)

○ケアを顧みる政治を呼びかけた本「ケア宣言」自分の時間を市民社会や他者をケアする生活をしてこそ一人前とある。なるほどと思います。(S)

○私の大切な言葉は「一隅を照らす」。必要としている人の手助けになれば幸せです。(H)

○「性別のない形容詞を使うことでみんなが自由に生きられる」(西村宏堂氏) 男女共同参画の視点 (K)

○家事は人生の中で手抜きが出来ない仕事だが世間の評価は低いです。(A)

一緒に活動する仲間をいつでも歓迎します。  
 問合せ先：市政策推進課 043-421-6161