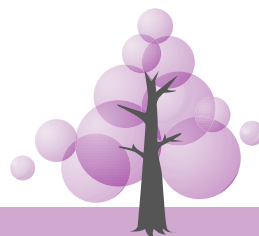


男女共同参画ひろば いっぱいっぼ

市では「富士見市男女共同参画推進条例」を制定し、性別にかかわらず、個人の能力が尊重される社会をめざして“いっぱいっぼ”取組みを進めています。

問合せ／人権・市民相談課 ☎273



男女共同参画キーワード

家族で協力して家事をしよう！

共働き世帯が増え、退職後も働く人が増えていきます。家族みんなが忙しいと、仕事・家事・育児をこなすのは大変です。チェック表で、今していること、これからできることを再確認し、家族みんなが協力しましょう。その家庭に合った役割分担がきつとあるはずですよ。



☆家事協力度チェック☆

家族みんなでチェックしてみましょう。

当てはまるものをチェックし、合計点数を出してください。その点数から家族の役割分担がわかります。

- 食事を毎日(ほぼ毎日)作っている(3点)
- 食事を週に何回か作っている(1点)
- 食材、生活用品の買い物に行っている(3点)
- 頼まれると食材、生活用品の買い物に行っている(1点)
- 食べた後の食器を毎日(ほぼ毎日)洗っている(3点)
- 食べた後の食器を週に何回か洗っている(1点)
- 洗濯をしている(3点)
- 洗濯物をたたんでいる(3点)
- 頼まれると洗濯したり服をたたんだりする(1点)
- お風呂を掃除している(3点)
- お風呂を週に何回か掃除している(1点)
- 部屋を掃除している(家族で使う部屋)(3点)
- ごみを分別している(3点)
- ごみを捨てている(3点)
- 子どもの世話をしている(3点)
- 介護をしている(3点)

30点以上の人…

家事や育児、介護をとっても頑張っていますね！でも、ひとりでやるのは大変です。もう少し家族に役割分担してもらいましょう。

29点以下の人…

ちょうど良いバランスで協力できていますね！

5点以下の人…

もう少し、何かできることを見つけて協力していくと良いですね！

女性に偏りがちな「家庭仕事」

チェックをしてみて、家族のなかで点数が極端に多いまたは少ない人がいませんか？

統計によると、6歳未満の子どもがいる男性の1日の家事・育児従事時間はノルウェーが「3時間12分」に対し、日本は「1時間7分」と、諸外国に比べて非常に少なく、女性がその分多くの時間を費やしています。

仕事が忙しい！そんな時は・・・

仕事の拘束時間が長かったり、不定休だったりすると、家に帰ってくるともうへとへとになってしまうこともあります。仕事が忙しいときこそ家事を工夫しましょう。料理はまとめて作って小分けして冷凍したり、冷凍食品やお総菜をうまく活用すると時間の短縮になります。家族で手が空いている人は積極的に役割を代わってあげることも大切です。また、毎日ではできないけれど週に何回かならできることもあるはずですよ。家事は、家族全員の仕事と考えて協力し合えると、誰かに役割が偏ってしまうこともなくなります。

最後に・・・自分を振り返ってチェック！

- ささいなことでも「ありがとう」と言えている
- 一生懸命やってくれた家事や育児・介護で、失敗しても文句は言わない
- 苦手な家事もコツコツ練習している
- 何がどこに入っているかをある程度把握している
- 女性は家事、男性は仕事など、固定的な役割意識を持っていない
- 自分だけではなく、相手も無理なくできる役割分担を心掛けている
- 共有スペースは散らかさないように心掛けている
- 何かを頼むときは、分かりやすさを心掛けている
- 家事や育児が楽になるよう、工夫している
- 家族の健康を意識して献立を考えている

いくつチェックが入りましたか。

単に役割を分担するだけでなく、「ありがとう」とねぎらい合い、自分も家族も無理のない家庭生活が送れるよう心掛けることが大切です。家事や育児・介護は毎日のことなので、家族の協力がとても重要です。家族が互いに相手を思いやり、一人ひとりが協力し合って気持ちよく生活したいものです。

