

# 男女共同参画ひろば いっぱい いっぱい

自分らしく輝ける社会へ



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“いっぱいいっぱい”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

### 家族の笑顔は夫婦コミュニケーションから

育児に家事に仕事……忙しさのあまり、最近家族の笑顔が少ないなあと感じることはありませんか。

子育て世代は働き盛りの時期でもあります。職場での役割が増え、仕事にやりがいを感じる一方で、家事や育児に思うように時間を割けず、もどかしい思いをすることもあるかもしれません。

そんな時こそ夫婦で話し合

い、思い切って平日にはやらなくてもいい家事がないかなど、じっくり話してみてもいいでしょう。



### 肩の力を抜いて家事や育児をしよう

例えば、買い物はネットスーパーを活用して回数を減らしたり、たまには惣菜や冷凍食品をうまく利用したりすると、調理の手間を減らすこともできます。食洗機やお掃除ロボットなどの家電や便利グッズを使えば、時間にゆとりを持つこともできるでしょう。

また、家事代行サービスなどを取り入れて、家族の団らんや子どもとの時間を取ることも一つの方法です。

### 困ったときはサポートしてもらおう

たまには夫婦の息抜きもかねて祖父母に子どもの世話をお願いしたり、ファミリー・サポート・センターなど、地域の制度を活用すると、リフレッシュする時間を作ることもできます。

育児は夫婦だけで頑張りすぎず、さまざまなサポートを活用して乗り切りましょう。



富士見市ファミリー・サポート・センター

### 毎日のちょっとした時間でリフレッシュを

子育て中のパパやママは、自分が気付かないうちに自分を追い詰めてしまうこともあります。お子さんが小さいうちは目を離す暇もなく、自分のことは二の次で、毎日気持ちにゆとりが持てずにいる方も多いのではないのでしょうか。

そんなときこそ、ちょっとした時間を自分のために使ってみてください。ドラマを見たり、読書や音楽を楽しんだり、ほんの少しでもゆとりとした時間がもてると心のゆとりにもつながります。



### 「“おとう飯”始めよう」キャンペーンをご存じですか

「家族のためのご飯づくりは、栄養バランスを考えなくてはいけないのでは」、「経験が少ないのでおいしく作れるか不安」、「後片付けが面倒」など、ハードルが高いと感じている男性も多いと思います。



キャンペーンロゴ

内閣府では、「“おとう飯”始めよう」キャンペーンと題して、簡単にご飯を作りたいパパのために、ホームページなどでおいしいレシピの紹介などを行っています。

まずは無理せず、できそうな料理にチャレンジしてみると新たな趣味にもつながるかもしれません。

この機会に、おとう飯の日を設けるなどして、家族団らんの機会を増やしてみるのもいいですね。



「おとう飯」レシピ

### 男女共同参画セミナー

#### 「イライラ・自己嫌悪・感情的でも大丈夫! 子育てはひとりじゃないよ」

子育てに悩んでいるパパ・ママ必見のセミナーです。朝の忙しい時間や仕事で疲れている時などに、お子さんがわがママを言ったりかんしゃくを起こしたりすると、ついイライラして、感情的になってしまうことはありませんか。あとになって、そんな自分を反省して、自己嫌悪に陥ってしまうこともあるかもしれません。

家族みんなが笑顔で過ごすために、心にゆとりを生むにはどうしたら良いのでしょうか。そのヒントを育児情報誌miku編集長から学びませんか。参加者同士で話し合いながら、一緒に考えましょう。

とき／2月17日(土)午後2時～4時

(午後1時30分開場)

場所／鶴瀬西交流センター

定員／50人(無料、申込順)

講師／高祖常子氏(育児情報誌miku編集長、NPO法人ファザーリング・ジャパン理事)

主催／市、富士見市男女共同参画推進会議

申込み／2月1日(木)から午前8時30分～午後5時15分に電話で

※市ホームページからも応募可

※お子さん同伴で参加できます。保育もありますのでご利用ください。

(1歳～未就学児、10人程度、要予約)

※手話通訳あり

問合せ／人権・市民相談課 ☎273

