

**家庭と仕事の両立**

**グループ**





お互いを尊重できる

# 家事のパートナーシップ



韮崎市男女共同参画推進委員会  
発行：令和4年3月

記念日 \_\_\_\_\_  
名前 \_\_\_\_\_



## 先輩夫婦からのメッセージ

親も笑えば子どもも笑う。笑顔は家庭を救う！

はじまったばかりの夫婦生活。  
家事も育児も、はじめからすべてうまくいかなくて当然です。  
押しつけず、投げ出さず。  
お互いにとって良い形を一つずつ考えていきましょう

少し休んで手を握るとほっとするね、ゆっくりね歩こうよ

赤ちゃんのハイハイにも安心！  
お米のとぎ汁を手ぬぐい等に浸し、  
しっかり絞って床を拭くとワックスの代わりになります。

## 先輩夫婦からのメッセージ

相手のしてくれたことが期待と少し違っていても、  
「ありがとう」と口に出せば  
「まあいっか」と思えるかも… (!)

性別にとわられず、思いやりの気持ちで家事を分担し  
ステキな夫婦になって下さい。

家庭と仕事は車の両輪。  
家事・育児は男女で協働、今日できることは今日のうちに  
先人の行動は将来みなさんの歩む道しるべ。  
互いに支え合い信頼し合い前向きに笑ってくださいね

この冊子を使って夫婦仲良く過ごしてください。

(令和3年度男女共同参画委員会メンバーより)



## 別紙資料 2

### 「男女共同参画」って？

男女共同参画とは、「男女が、社会の対等な構成員として、自らの意志によって社会のあらゆる分野において活動に参画する機会が確保され、もって男女が均等に政治的、経済的、社会的及び文化的利益を享受することができ、かつ、共に責任を担うべき社会」です。(男女共同参画社会基本法第2条)

なんだか難しい言葉がいっぱいあるけど簡単に言うとね！

**「性別にかかわらずすべての人の人権が尊重され、  
自分の意志で政治、経済、社会そして文化的な活動のメリットを得て  
その責任を担える社会をめざそう」**

ということです。

### 夫婦がお互い幸せな関係でいるためには？

相手の話に5分耳を傾ける。

仕事や家事に忙しい中でも、お互いの様子について話し合う時間を意識的に作る場所から始めると良いでしょう。目の前の問題をどう乗り越えたらいいか、お互いにとってどのような家事分担がより良いか。これから先を決めていくのは2人の対話です。短い時間でも、相手の話を聞き入れる習慣をはじめのうちに身につけておくとういでしょう。

### 「家事」と呼ばれる仕事にはどんな仕事がある？

これまで「男性は仕事 女性は家事」という役割意識が一般的とされてきました。ですが、会社の仕事が人事、経理、営業…と分かれているように、どうやら「家事」も一言で括れるものではなさそうです。目に見えやすい仕事だけでなく、名前をつけられないような細かく目に見えないけれど、誰かがやらないと生活ができなくなってしまう。「家事」にはそんな仕事が含まれています。

実際に、いくつかの家事を「分解」して、どのような仕事があるのかを具体的に見てみましょう。

## お互いのいいところを書いてみよう

2人にとって「より良い男女共同」の形を考えていく上で、お互いの良いところがヒントになるかもしれません。それぞれのいいところを発見し合ってみましょう。

## 料理って？

- ご飯の献立を考える
- キッチンを整理する
- 冷蔵庫の残り物を確認し  
使い道を考える
- 調理ゴミを捨てる
- 完成した料理を盛り付ける
- 調味料や洗剤を補充する
- 冷蔵庫をきれいに保つ
- 家族の体調に合わせて  
栄養バランスを考える
- 食費を管理する

# 掃除って？

- 掃除機をかける
- 窓ガラスを拭く
- ごみを捨てる
- 布団を干す
- 家の換気をする
- ゴみの種類に応じて収集日を把握する
- 掃除機のフィルターを交換する
- 粗大ゴミ回収の手配をする  
(回収業者への電話など)
- 排水口の掃除
- 自宅前の掃除

## 育児や介護

保険証やお薬手帳を管理する

子どものおむつ交換

入浴の介助

ミルクや離乳食の用意

子どもをお風呂に入れる

子どもの体調や様子を確認する

薬の管理

口腔ケア

## 洗濯

洗濯物を収納する

洗濯ラベルを見て洗い方を確認する

ポケットの中身を確認する

日が暮れる前に取り込む

季節物をクリーニングに出す

洗濯槽を掃除する

天気予報を確認する

## 2人で決める仕事

「我が家」の家事を2人で自由に決めてみましょう。

(例：毎日5分相手の話を聞く)

---

---

---

## その他