

ハートパル

2023年
5月
25号

令和5年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズが決定しました！

「無くそう思い込み、守ろう個性 みんなでつくる、みんなの未来。」

「男女共同参画週間(毎年6月23日～29日)は男女が、互いにその人権を尊重しつつ喜びも分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会の形成に向け、男女共同参画基本法(平成11年6月23日施行)の目的及び基本理念に関する国民の

理解を深めるために設けられました。

★毎年募集されているキャッチフレーズですが、応募総数 4,326 点の中から静岡県の戸塚俊作さん(18歳)の作品が最優秀作品として選ばれました。



お知らせ

女性のための つながりサポート事業

が新しく生まれ変わりました！

(講座・ワークショップ・相談会 開催)

女性や女の子が、悩みや困りごとを安心して話せる場所があります。
どんなことでも大丈夫。専門の相談員があなたと一緒に考えます。
大村市はあなたのエンパワーメントを応援します。

エンパワーメント:女性が自分自身に力があることに気づき、主体的に考え、行動することによって自分らしく生きる力を回復すること。

ご利用 無料

～お気軽にお立ち寄りください～

女性のための
ほっとスペース **ミモザおおむら**

080-3959-8576 大村市本町 458-10
プラッタおおむら近く

月～土 10:00～17:00 日・祝日休み



公式LINE

※公式 LINE から相談できます



@MIMOSAOMURA



Facebook

頑張るあなたを応援します

大村市母子寡婦
福祉連合会

0957-46-3286



大村市本町 458-2
プラッタおおむら 3F

月・金
9:00～15:00

ホームページ

★当センターに相談・イベント・講座などで来所され、大村市営東本町駐車場をご利用の場合は無料駐車券を発行します。

【問合せ先】

大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」

〒856-0832

大村市本町 458 番地 2 プラッタおおむら 4 階 (旧浜屋ビル) Eメール: danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp

TEL: 0957-54-8715 FAX: 0957-54-8700

【問合せ時間】月～金 9時～17時(祝・年末年始休)

♡「母の日」特集♡

家事のワンオペ、解決しましょう!

※家事のワンオペ:妻が一人で家事を切り盛りすること

5月14日は「母の日」です。「お母さん、今日ぐらいい家は家族に任せてゆっくりしてね」と、料理や洗濯を頑張るパパや子供さんがいることでしょうか。しかし、「母の日」だけでいいのでしょうか?そもそも、日頃の家事はお母さんだけの役割でしょうか?何の日でもなく、日常的に家族で家事の役割分担ができてることが一番望ましいと思いませんか?



時間がなくて、いつもバタバタだわ。



本音

夫は仕事帰りに好きに寄り道できるのに、なぜ自分はいつも帰宅時間を気にしてバタバタしなきゃいけないの?

そのモヤモヤ解決しましょう!



本音

たまに残業なしで早く帰宅できた時くらい、家でゆっくりしたい。片づけとかしても、「やり方が違う」と文句言われるから、「最初から自分でやれば?」と思ってしまうよ。



ワンポイントアドバイス

お互い得意なことを活かして、家事分担しましょう。

- ・手料理を休む日、つくりましょう。(息抜きは必要です!)
- ・家事分担したら腹をくくり、やり方は相手に任せましょう。
- ・「ありがとう」で「やってくれているの気づいているよ」アピールを。
- ・「よその家はよその家」、「我が家は我が家」と割り切り、完璧は目指さない。
- ・スケジュールは、家族だけでなく自分も発信しましょう。
- ・子供の成長に合わせて、子供にもできることを手伝ってもらいましょう。
- ・任せられるものは、家電(食洗機やお掃除ロボット)に任せましょう。



気がついた時、各自で進んで実行しましょう。

★名前のある家事

★名前のない家事ランキング

データ:Daiwa House

♡家事シェア分担表♡

- ・朝食準備……………夫□ 妻□
- ・朝食食器洗い……………夫□ 妻□
- ・夕食準備……………夫□ 妻□
- ・夕食食器洗い……………夫□ 妻□
- ・洗濯物干し……………夫□ 妻□
- ・洗濯物たたむ……………夫□ 妻□
- ・トイレ掃除……………夫□ 妻□
- ・風呂掃除……………夫□ 妻□
- ・ゴミ捨て……………夫□ 妻□
- ・部屋の掃除……………夫□ 妻□
- ・買い物……………夫□ 妻□

あなたのご家庭の家事シェア分担をチェック表に記入してみましょう。

1 裏返しに脱いだ衣類・丸まったままの靴下をひっくり返す作業

2 玄関で脱ぎっぱなしの靴の片づけ・下駄箱へ入れる/靴を揃える

3 トイレトーパーの補充・交換



4 脱ぎっぱなしの服をクローゼットにかける・洗濯カゴに入れる

5 食事の献立を考える



6 飲み終わったコップ・ペットボトル・空き缶を片づける

7 子供が散らかしたおもちゃの片づけ



8 シャンプー・洗剤・ハンドソープなどの補充と詰め替え

9 ゴミの仕分け/お風呂・洗面台・排水溝の毛詰まり等掃除・網替え