

# ハートパル



## 夫婦が本音で話せる魔法のシート 〇〇家 作戦会議



近年、共働き世帯が増加する中で、「男性は仕事、女性は家庭」という考えから、夫婦が家事や育児を分担し、互いに協力しながら仕事と家庭を両立させるという考えへ変化しています。しかし、「令和7年度男女共同参画白書」によれば、すべての都道府県において、家事にかかる時間は妻が210分以上長く、仕事にかかる時間は夫が180分以上長いという結果が明らかになりました。このような結果から、依然として「男性は仕事、女性は家庭」という性別による固定的な役割分担が残っていると分析しています。

あなたは、夫婦間で思いを伝えられずに悩んでいませんか？特に、家事や育児の分担において不平等感を抱く方は少なくないでしょう。心の中で思い浮かぶ言葉を、衝突を避けるために飲み込んだとしても、その感情は態度に表れてしまいます。一方パートナーは、「なぜイライラしているのだろう？」とあなたの本音が分からず困惑してしまうので、お互いに不信感が募っていく…なんて経験をした方もいるのではないのでしょうか。

そんな時に、2人が納得できるルールを作ってみるのはどうでしょうか。家事・育児の分担から起こる揉め事を阻止できるかもしれません。内閣府男女共同参画局では、そうした夫婦の悩みを解決するきっかけとして、コミュニケーションツールを作成しています。主なポイントは以下のとおりです。



### ポイント.1 素直な気持ちを伝えてみよう

自分がどんな暮らしをしているのか、日々どんなことを思っているのか、パートナーとシェアしましょう。

### ポイント.2 2人の今を再確認！

今の暮らしを振り返り、自分の理想の暮らしについて考えます。現在の時間の使い方と、理想の時間の使い方を共有してみましょう。

### ポイント.3 「家のこと」のシェアの仕方考えよう

2人の理想の暮らしを実現するために、家事・育児の協力が重要です。家族にとって重要な家事の分担割合を確認しましょう。負担が重い家事は、第三者の助けや有料サービスを利用するほか、思い切ってその家事をやめる選択肢もあります。

### ポイント.4 3年後の自分たちを想像してみよう

3年後の未来について思い描いてみましょう。こうありたい姿を具体的に想像しながら家族のこれからについて会話してみてください。

週末は2人でビールを飲む時間を作るのはどう？



もう少しだけ早く帰ってきてくれると助かるな

ツールの詳細が気になる方はQRコードからチェックしてみてください！



## ハートパルクイズ

次のうち、男性と女性を「対等」ではない言葉で表現しているものはどれでしょうか。

- ① 医師
- ② 保護者
- ③ 主人
- ④ 看護師



(答えは紙面の中にあります)

# 家事分担、**やってほしい**こそ言葉で伝える。

あなたは家事や育児、仕事で忙しくしている時、パートナーに対して「言われなくても手伝ってよ!」と思った経験はありませんか? 残念ながらやってくれる人がいれば、「自分がやらなくても大丈夫」と考える人もいます。とはいえ、積み重なった家事を1人で負担することは、あまりにも理不尽ですね。そんな時には、ほんの少し伝え方を工夫して、相手の意識を家事の方へ向けてあげるのも効果的です。

とぼけたフリをして

これ使ったの私だけ?

やっぱりあなたの仕事だと思わせてもらう

**自分が主語**

なぜ怒ってる?

あなたが担当なのに

あなたが使ったやつでしょ!

**相手が主語**

## クイズの答え

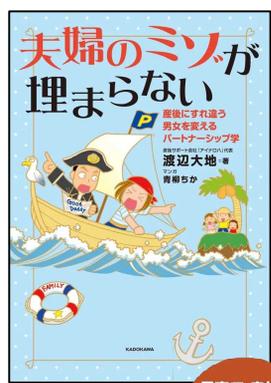
### ③ 主人(夫の呼び方)

主である男性に女性は従うものだと捉え、女性が補助的な役割といったイメージを形成してしまいます。夫・パートナー・配偶者などと表現することが望ましいとされています。

## ライブラリー室より オススメ書籍のご紹介

### 夫婦のミソが埋まらない

産後にすれ違う男女を変えるパートナーシップ学  
著:渡辺大地 イラスト・漫画:青柳ちか



3人の子どもを育てる著者と妻の経験談や、夫婦間の悩みを「夫婦会議」で解決したエピソードを漫画で紹介しています。家族の幸せに必要な不可欠な夫婦間の「パートナーシップ」を構築するためのヒントが盛りだくさん!

男女共同参画推進センター「ハートパル」

### 女性のための 相談室

月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始休み)

☎ 0957-54-8715

秘密は守ります ひとりで悩まず気軽にお電話ください **相談無料**

子育て・家族・人生を変えるパートナーシップって?

なんでこんなに 噛みあわない!?

当センターへの相談・イベント講座などで来所され、右図の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 プラットおおむら4階(旧浜屋ビル)  
TEL:0957-54-8715 FAX:0957-54-8700  
Eメール:danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp  
問合せ時間 月～金曜日 8:30～17:15(祝日・年末年始は除く)

