

ハートパル

2019年
8月
207号

家事を夫婦でシェアする

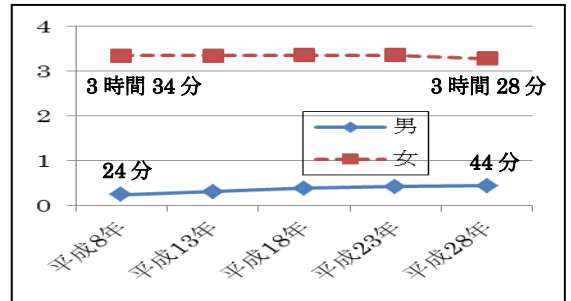


共働き世帯が増え、家事も夫婦で分担する家庭が増えています。「男は仕事、女は家庭」という時代から、女性も男性も共に働き、共に家事をしていく時代へと変化してきています。夫婦円満の秘訣は、「家事シェア」かもしれません！



共働き夫婦の家事関連時間を見てみましょう！

右図を見ると、男性が家事をした時間は、平成8年は1日当たり24分でしたが、平成28年には44分增加到しています。しかし、女性の3時間半には到底及ばず、家事の負担が女性にかかっていることが分かります。



(平成28年社会生活基本調査(総務省)から)

家事シェアをしているほど夫婦円満！

働き方改革や女性の社会進出が言われる中、夫が早く帰宅して家事や育児をしたり、妻が仕事をしやすい環境を整えることなどにより、夫婦間のコミュニケーションが深まり、安心感や信頼度のUPにつながります。民間企業が共働き夫婦に行った「あなたは、配偶者(パートナー)のことが好きですか？」というアンケートでは、家事シェアしている人ほど、配偶者(パートナー)のことを「好き」だと感じているという結果が出ています。夫婦円満のためには、家事シェアが有効であるといえそうです。



家事シェアを長続きさせるためには、①完璧を目指さない、②やり方を無理して揃えない、③気が向いたら相手の家事も手伝う、④感謝の気持ちを忘れない、が大事だね！

「家事のシェアシート」を作って、見える化してみましょう！

下の表は、「夫婦が本音で話せる魔法のシート」(内閣府作成)です。内閣府のホームページからダウンロードできます。

〈家事の項目を書き出す〉

「朝食づくり」「弁当づくり」
「洗濯機を回す」「洗濯物干し」
「後片付け」「子どもを起こす」
「着替え」など

〈メモリで分担度数を確認〉

それぞれに分担度数を0から10の数値でチェック。

項目	夫	妻
朝ごはん	10	0
	5	5
	10	5
	10	5
	10	5
	10	5
	10	5
	10	5
	10	5
	10	5

〈「負担」と「HELP」のチェック〉

負担に感じているものには負担マーク(▲)を、相手に助けてほしいものにはHELPマーク(□)にチェック。

〈「第三者」「サービス」「やめる」で検討〉

二人だけで負担するのは荷が重い場合は、その他の選択肢も視野に入れる。

参加者募集!

「ママのしゃべり場」

子育て、夫婦、家族、自分のことなど普段困っている事や悩んでいる事をおしゃべりして、みんなで解決のヒントをみつけてみませんか?

- 日時：9月18日(水)、10月16日(水)、11月20日(水)、12月18日(水)
いずれも10時から12時
- 会場：男女共同参画推進センター「ハートパル」ライブラリー室
- アドバイザー：藤井淳子さん(花かんらんの会メンバー、元保育士)
- 対象者：子育て中の方 ●定員：10人(※申し込み順)
- 託児：あり(1歳~未就学児) ※開催日の2週間前までにお申し込み下さい。
- 申込み：電話またはEメールで。※託児がない場合は、1週間前までに申し込み下さい。



ライブラリー室をご利用ください!

ハートパルには、ライブラリー室があり、男女共同参画をはじめ、女性学、男性学、心とからだ等の多くの書籍と国や県・市に関する報告書や資料があります。入口には「書籍紹介コーナー」としておすすめの本を、紹介文を添えて展示しています。また、貸し出しもしているので、お気軽にご利用ください。

〈利用時間〉月曜日~金曜日、9時~17時30分(祝日、年末年始休)

〈貸出〉利用者登録が必要、1人3冊・2週間まで(延長可)



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

女性が生活する上で直面するあらゆる悩みを一緒に考えます。一人で悩まず、まずは相談を。

- ◇自分自身の生き方、夫婦や親子の問題
- ◇夫や恋人からの暴力・暴言
- ◇家族や近所、職場などの人間関係 等



0957-54-8715

秘密は守ります
無料です

- ・電話相談 ・面接相談 (できれば事前にお電話を)
- ・月曜~金曜 9時~17時



女性のためのおしごと相談in大村

大村市では、長崎県と共催で「女性のための就労相談」を行っています。働きたいけど悩みや不安がある方、女性キャリアカウンセラーと一緒に考えます。お気軽にご利用ください。

日時： 8/20(火)、9/17(火)

10時~12時、13時~16時

場所：大村市男女共同参画推進センター

申込み：前日17時までに予約してください。

申込先：ウーマンズジョブほっとステーション

☎095-842-5424

【連絡先・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 8時30分~17時30分(祝・年末年始休)

