

家事アイデア&トモ活川柳・エピソード

家庭のトモ活って何からすればいいの!?・・・

家事のアイデアや県内のみなさんからのトモ活川柳・エピソードを参考にして、家族で話し合ってみてください。

家事アイデア

聞いたことありますか? 『パラレル家事』

パラレル家事とは、家族がそれぞれ同時並行（パラレル）で違う家事をすることです。

まず、その時に“取り組む家事”を家族で共有し、誰がやるか相談。「買い物は私、掃除はパートナー」など、できることを分担しましょう。一緒にやることで家族の仲も深まります!



家事も『断捨離』で省力化!

100点満点の完璧な家事でなくても、自分や家族が納得できれば大丈夫。その家事が必要かどうか、回数や手間が減らないか、見直してみませんか。例えば、買い物を週1回に減らす、休日におかずを作り置きして平日に備える、トイレやお風呂を使った後にささっと拭く・・・などです。

食洗機や
ロボット掃除機、
電気圧力鍋など
便利家電も



お互いを尊重し、 居心地のよい家庭にしましょう

家事は家庭生活を快適に、円満に、過ごすために欠かせないものです。家庭の事に責任感を持ち、自分から進んでやってみてください。お互いを尊重し、思いやりのある家は、居心地のよいリラックスできる場所ですね。

こんな工夫も……

- ◆子どもの相手をしながら家事をするのは意外と大変。そんな時、どちらかが子どもを連れてお出かけするのもいいですね。
- ◆妻(夫)しかわからない、できない家事はありませんか?誰でも家事に取り組めるように、日頃から話し合ってみましょう。

Let's Try

トモ活!

男女がトモ(共)に活躍

家事・育児・介護・・・
あなたの家庭は
どうしていますか?

お互いの
気持ちを共有して
トモ活宣言
しませんか?



すぐにはじめられる
家事アイデア&
トモ活川柳・
エピソード

共働き率が高い(56.1%、全国4位※)石川県。 ※H29就業構造基本調査

あなたの家庭の家事や育児、介護はどなたがやっていますか?

最近では家事・育児を夫婦で分担する家庭が増えてきましたが、まだまだ女性に偏っています。家族が仲良く、楽しく暮らしていくためには協力体制がとても大切です。

このリーフレットを家族みんなで考えるきっかけとしてご活用ください。

石川県は、性別にとらわれることなく、すべての人が個性と能力を発揮できる社会の実現を目指し、「男女がトモ(共)に活躍する」という意味の「トモ活」を推進しています。

「いしかわトモ活川柳・エピソード2021」コンテスト

県では、家庭の出来事を一緒に考え、楽しく実践するきっかけとなるように、家庭での男女共同参画をテーマに、川柳とエピソードを募集しました。応募のあった1,038作品の中の一部を紹介します。

※共催：第一生命保険株式会社 金沢支社(石川県と包括連携協定締結)

川柳部門

- | | | | | |
|---------|-------|---------|---------------|---------|
| \\大賞\\ | 手分けして | 家事済ませたら | 家族時間 | (ローズマユ) |
| \\優秀賞\\ | 家で五輪 | 家事も混合 | ダブルスで(くるぶしミニ) | |
| | 夜ご飯 | 一緒に作れば | 時短だね | (働きざかり) |
| | 次世代に | 笑顔伝える | 家事分担 | (ゆるっと母) |
| | 内助の功 | そんな言葉は | 今ないじょ | (嫁坂太郎) |
| | 家事・育児 | だれトモ決めず | トモにやる | (一翔) |



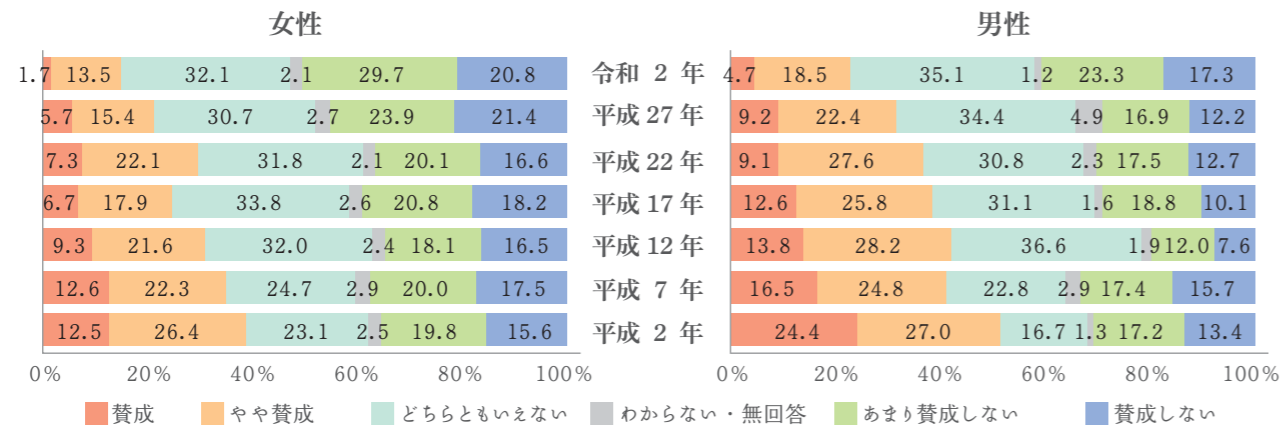
トモ活川柳・エピソード
詳しくはHPへ

エピソード部門

\\大賞\\ 夜勤明け、台所に「鍋洗ったけど油落ちてなかったらごめんさい」と息子からのメッセージとピカピカに洗った鍋がありました。共働きの我が家では、息子も娘もさり気なく家事をやってくれます。「男だから、女だから」ではなく、「家族の一員として」やるのがいいなと感じています。トモ活も家族や職場の一員として当たり前になるとステキですね。(あきら)

家庭生活に関する意識は変わってきています。 あなたはどう思いますか？

「男は仕事、女は家庭」という考え方に関する意識の変化

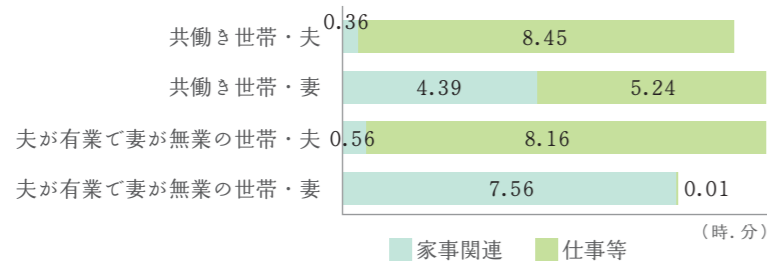


出典：石川県「男女共同参画に関する県民意識調査」

「男は仕事、女は家庭」という考え方（性別役割分担意識）に賛成しない人は、男女ともに年々増加傾向にあります。直近の令和2年調査では、男性の約4割、女性の約5割となっています。

県内の夫婦はどんな時間の使い方をしているでしょうか。 日本人は働き過ぎですか？

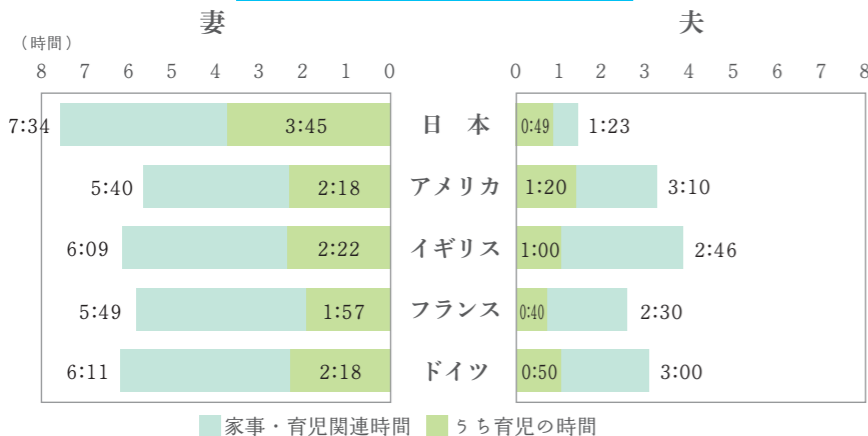
子どもがいる夫婦の仕事等時間と家事関連時間（石川県）



出典：総務省統計局「平成28年社会生活基本調査」

6歳未満の子どもを持つ夫婦の家事・育児関連時間

(1日あたり、国際比較)



出典：内閣府「令和元年度男女共同参画白書」
総務省「平成28年社会生活基本調査」、Bureau of Labor Statistics of the U.S. "American Time Use Survey" (2016)
及び Europeans Spend Their Time Everyday Life of Women and Men" (2004)

左は、県内の子どもがいる夫婦の仕事や家事関連の時間を示しています。共働き世帯でも家事関連時間は妻に偏っています。

下のグラフでは、どの国も妻と夫の家事・育児関連時間の合計は概ね9時間前後です。

しかし、日本は、家事・育児関連時間が女性に偏る傾向が強いです。代わりに男性は上のグラフにあるように、仕事時間が長い傾向にあります。

働き方を見直し、すべての人が仕事と生活を調和できる環境づくりが大切ですね。



自分の気持ちをみつめてみましょう。 素直な気持ちを伝えてみましょう

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。下の空欄を埋めて、パートナーとシェアしましょう。



私の1日は、(楽しい・忙しい・充実している・辛い・ゆったり・疲れる)。

には満足している。

でも本当はもっと (したい・やってみたい)。

夫・妻には に感謝しています。

欲を言えばもっと、(家事に関わってくれと・仕事を頑張ってくれと・

育児に関わってくれと・二人の時間がもてると・)嬉しい。

出典：内閣府男女共同参画局「夫婦が本音で話せる魔法のシート」

あなたの家庭での「トモ活宣言」をしてみましょう

裏のヒントも参考にしながら、これから家族で取り組んでいくことを宣言してください。

トモ活宣言

私たちは、性別にとらわれず、互いを尊重し、ともに活躍できるよう、次のことを宣言します。

家事は……、育児は……、その他の家庭全般にわたっては…… (協働・分担体制など)

date _____

name _____