

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!

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?

男女がトモ(共)に活躍



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發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」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(2022年)

- \\大賞\\ 「ありがとう」増えた理由は 家事分担 (ばーびー)
- \\優秀賞\\ テレワーク 家事でほめられ 照れワーク(ママ大好きパパ)
- わが家では 妻も夫も 二刀流 (ショーペイ)
- テレワーク トモに終えたら 家事ワーク(コナコナ)
- 家事分担 疲れ半分 笑み倍増 (もふもふろるふ)
- 家事育児、 家族で協力、 ごもットモ(トモちゃん)



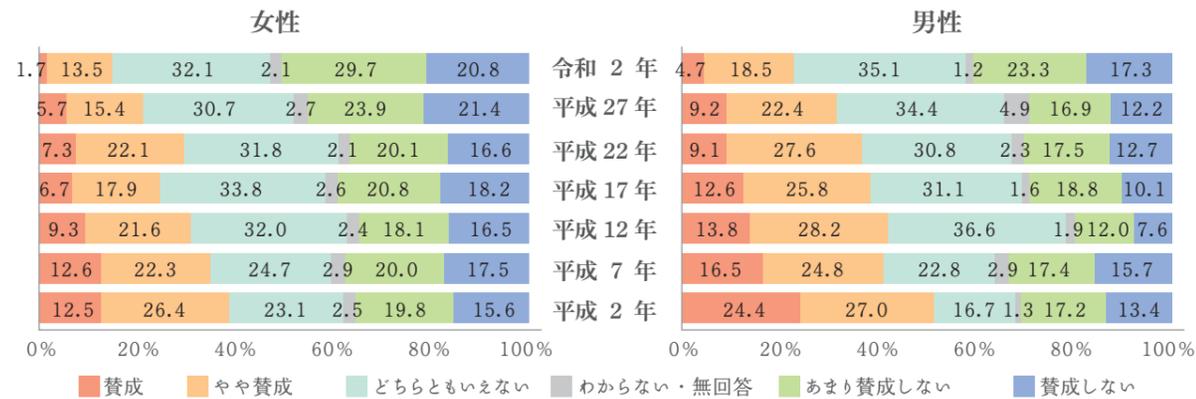
トモ活川柳・エピソード
詳しくはHPへ

エピソード部門(2021年)

- \\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なさい」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「令和3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：総務省「令和3年社会生活基本調査」、Bureau of Labor Statistics of the U.S.「American Time Use Survey」(2018) 及び Europeans Spend Their Time Everyday Life of Women and Men (2004)

左のグラフは、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の比重は妻のほうが大きいことがわかります。

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り、男性は仕事時間が長い傾向にあります(上のグラフ参照)。

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

毎日の献立
洗剤の補充
ゴミの分別 など

毎日の生活を快適に、スムーズに送るには、安定した収入も家事労働もともに大切です。料理・洗濯・掃除に大別される家事には、見えにくい作業(いわゆる“名もなき家事”)が多くあります。この機会に、家事労働全体を見回して、家族の誰かだけに集中し、負担となっていないか考えてみましょう。そうすると、これからの分担体制が築けるのではないのでしょうか。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 ,