

# かすたねっと

55号

ありがとう  
ありがとう  
ありがとう  
ありがとう  
ありがとう  
ありがとう  
ありがとう  
ありがとう  
ありがとう  
ありがとう

地中にあるタネのように、家の中には「隠れた家事」がたくさん。  
家事は家族みんなでやる。太陽のような家族の笑顔と、  
ありがとうのシャワーで、やる気100%!

**みんなで家庭に笑顔の花を咲かせましょう**

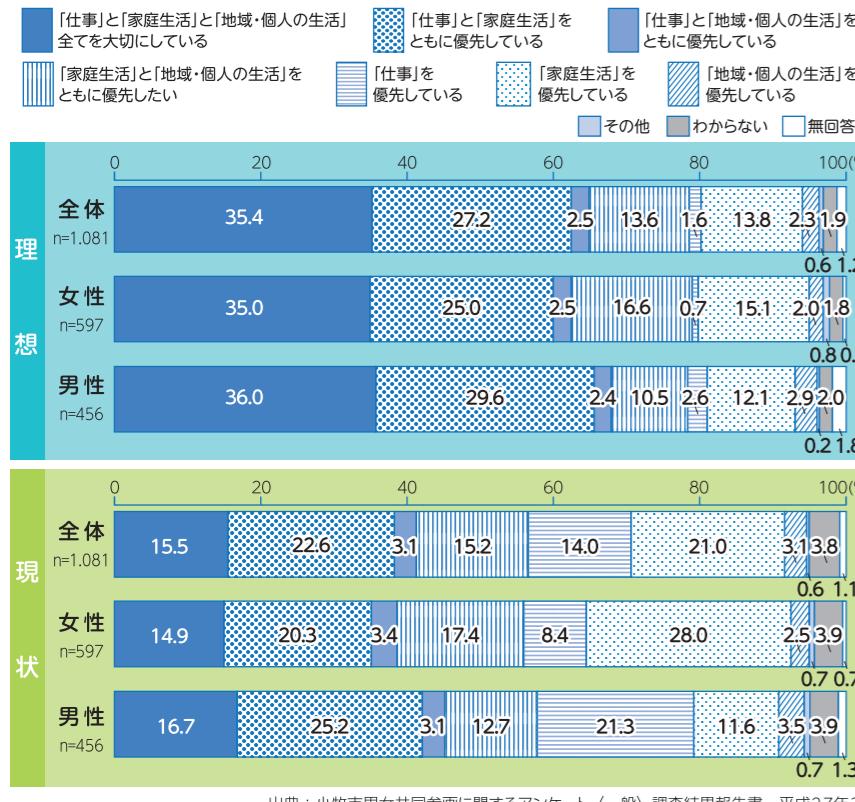
# 誰がやるの?『手伝う』と『担う』じゃ大違い!

あれも  
これも

一人じゃ大変!!

下の表は、ワークライフバランスをテーマに、「仕事」「家庭生活」などの優先度について、理想と現状にそれぞれ分けてアンケート集計した結果です。このうち、「理想」の帯グラフを見ると、仕事に重きを置くのではなく「家庭生活」を含んだ回答に割合が多く占められているのがわかります。女性も男性も、心の柱に「家庭生活」を大切にしたいという思いがあることが読み取れます。しかし「現状」の帯グラフからわかるのは、現実はままならないという結果です。

## ワーク・ライフ・バランス〈理想と現状の優先度〉



自分が主に担っている項目に✓しましょう

→名前

例) 例) 献立を決める

**我が家のいつもをチェックしよう**

左の絵の項目を参考にあなたの家のやり方で家事を書き込んでください

料理
(例) 例) 献立を決める

私たちは、ステイホームの呼びかけに応えて、不要不急の外出を控え、多くの時間を家庭で過ごす経験をしました。家族が揃えばそれなりに増える家事。そのほとんどをひとりが担っている家庭は少なくありません。「一日中動き回る姿を見て、大変さを再認識した」「これを機に家事へ乗り出した」という声も聞かれるようになりました。あなたの周りのあの人も、始めているかもしれません。

## やってみたけど、思うように事が運ばず、もどかしさを感じていませんか?



解説のヒントはこちら！

## 家事力を磨いて、家庭に笑顔の花を咲かせましょう

家事には、そのうちならではのルール（やり方）があります。何を担うかを決める前に、まずルールを理解することが大切。また、お互いに「ありがとう」を言いましょう。この二つの心がけで、家事分担が進まない理由とも言われるモヤモヤを、未然に防ぐことができます。

家庭で家事が分担されると、ひとりへの負担は減り、時間と心に余裕が生まれます。やがては夫婦で、親子で、家族で共に過ごす時間が増えれば、その絆はより深まります。家事に向き合うあなたは、これまでの日常にはない行動や思考を巡らすうちに、リフレッシュできている自分に気付くでしょう。

家事にはいろいろなジャンルがあります。やってみると意外な部分で「得意」が見つかったり、「好き」に気付けたり。あなたはどの家事に面白みを見出すのでしょうか。

「何を担うか決めかねる」「家事力を磨きたい」そんな思いを解決したいなら、まなび創造館の講演会や講座にヒントがあります。家事力アップにとどまらず、日常ではなかなか出会えない、家事を話題にできる友に出会うこともできます。

裏表紙で、講座・講演会をご案内しています。

## まなび創造館 講座のご案内

### 家事ってオモシロイ!!

#### お父さんと一緒に学ぶ家事講座②

片付け・掃除・洗濯は、お父さん(おじいちゃん)と一緒に学べばオモシロくなる! ポイントをおさえて“続けられる”家事を身に付けよう♪

日 時／令和2年11月29日・12月6日(日)  
(全2回)10:00~12:00

対 象／男性の保護者と小中学生の子(子は複数可)  
受講料／600円

広報こまき9/15号掲載



まなび創造館では、男女共同参画に関する基本的な知識を学ぶ講座をはじめ、男性を対象とした家庭生活への参画を促すための講座等を実施していますので、ぜひご参加ください。申し込み・お問い合わせは、まなび創造館まで。

### 映画「おっさんズルネッサンス」

#### トーク&上映会

セカンドライフを心豊かに暮らす、おっさんたちのドキュメンタリー映画です。より幸福に過ごすためのヒントを見つけてください。

日 時／令和2年10月3日(土)  
14:00~16:00

対 象／一般  
料 金／無料

広報こまき8/1号掲載



### 男女共同参画講演会

#### 男が働かない、いいじゃないか!

男性学の視点から男女共同参画を考える

講師に、大正大学准教授 田中俊之氏を迎えます。

日 時／令和2年11月1日(日)  
開演14:00/開場13:30

対 象／一般 定 員／100人(車いす席4席あり)  
料 金／無料

広報こまき9/15号掲載



### ありのままを認め合う基本のキ

わたしも、あなたも、ありのままを認め合い、性別にとらわれることなく、自分らしく活躍するための男女共同参画の基本の“キ”を考えます。

日 時／令和2年10月26日・11月2日・9日(月)  
(全3回)10:00~12:00

対 象／一般  
料 金／無料

広報こまき8/15号掲載



いずれも事前申込制。既に定員となっている場合があります。やむを得ない事情により、内容の変更または中止することがありますのでご了承ください。今後も講座・講演会等、数多く予定しております。詳細は、広報・Facebook等で随時ご案内いたしますのでご覧ください。

## 図書コーナー本の紹介

### 「正しいパンツのたたみ方」

南野忠晴著 カバーイラスト:古田真理子 岩波ジュニア新書



家庭科は、自分の暮らしを自分で整える力だけでなく、この社会の中で他者とともに生きていく力を育ててくれる教科だと実感した筆者は、自ら専任教員となる。ごはんの作り方、お金とのつきあい方、時間の使い方など自立にあたってどんな知識が必要か、10代の暮らしに沿って具体的にアドバイスしています。

### 「ほんとうは楽しい仕事&子育て両立ガイド」

認定NPO法人あっとほーむ代表 小栗ショウコ  
松蔭大学専任講師 田中聖華 ディスカヴァー・トゥエンティワン



ひとりでがんばりすぎないで。上手にサポートしてもらえば仕事も子育てもうまくいく!働きながらの子育ては、ガマン大会なんかじゃありません。好きな仕事をやめたり、やりたいことをあきらめたりしなくていいんです。この本は、仕事も子育ても楽しむコツを教えてくれます。

### 男女共同参画単語帳

#### 「家事ギャップ」

男女間の家事負担の不公平さ、また家事に対する考え方ややり方の違い。

#### 「ポジティブ・アクション」

働くことや仕事に対する意欲の高い女性を積極的に登用し、能力を発揮してもらおうという、企業の自主的な取り組みや制度のこと。