



これなら出来る!!

簡単家事アイデア

～家族がずっと仲良く暮らすために～



理想の暮らしを実現するために、家事の協力は必要不可欠です。
簡単なのに、効果抜群な家事アイデアをご紹介します！

アイデア ① 2人で並行家事

2人が同時に別の家事をする「並行家事」は超効率的！
一方が家事、一方がダラダラは避けましょう。



アイデア ② 家事は言われる前にやる

「言わないとやってくれない」は、家事シェアをする際の代表的なストレスとされています。
逆に言うと、率先して動くだけで信頼は急上昇！



アイデア ③ 余分な家事を減らす

余分な家事を減らすことも大事なことです！服を脱いだままにしない、物を使ったら片付けるなど、余分な家事を増やさないようにしましょう。



アイデア ④ 意外なお助けワード「子どもと遊びに行ってくる！」

子どもの相手+家事=超ヘビーワーク！この2つが分担できるだけで、ぐっと楽な気持ちに。思い切ってパートナーに提案してみてください。



もしも配偶者等からの暴力など悩みがあるときは、気軽に下記にご相談ください。

- DV相談ナビ …………… #8008 (最寄りの相談窓口につながります)
- あいりす女性相談室 …………… 0761-73-5527 火 12:30~15:00
- 加賀市男女共同参画係 …………… 0761-72-7836 月~金 8:30~17:15

いまだから **大切** にしたい ワーク・ライフ・バランスのこと

一番長い時間を過ごす家庭のこと
女性も男性もイキイキする社会のこと
ちょっと考えてみませんか？



ワーク・ライフ・バランスとは

仕事と生活の調和をとり、両方を充実させる生き方、働き方のことです。
「仕事がかどると生活がうるおう」⇔「生活が充実することで仕事がかどる」といった、仕事と生活の「好循環」を生み出すことができます。

- 多様な働き方の選択
- 能率の向上
- 時間外労働削減
- 周囲への良い影響

Work

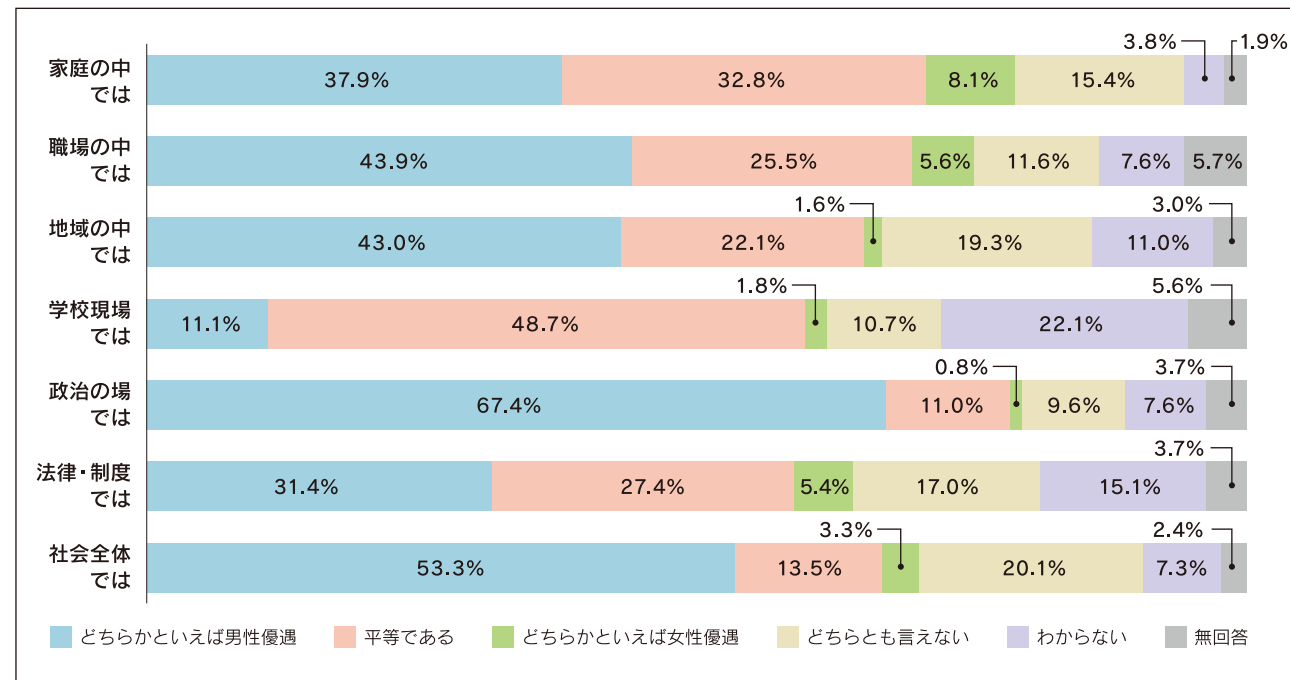
Life

- 仕事と家事や育児・介護の両立
- 心身の回復
- 仕事のスキル向上

加賀市では、男女がともに支え合い、あらゆる分野でイキイキと活躍できる社会を実現するための取組を行っています。

令和2年度に市民2,000人を対象に行った「男女共同参画に関する市民意識調査」の結果の一部と生活(ライフ)の中心である家庭を充実させ、家族が仲良く暮らす方法の一つ「家事シェア」を紹介します。

Q. 現在の日本社会は男女平等になっていると思いますか?



学校以外だと、男性が優遇されていると感じている人が多いみたい。家庭でも男性が優遇されているって感じている人が多いね。

お互い仕事しているのに、ボクの帰りが遅くて…家事を任せることが多くてごめん。

いつも食器を洗って片付けてくれるし、私の苦手な洗濯を全部してくれるからとっても助かっている。お休みの日も「家事シェア」してくれるし!

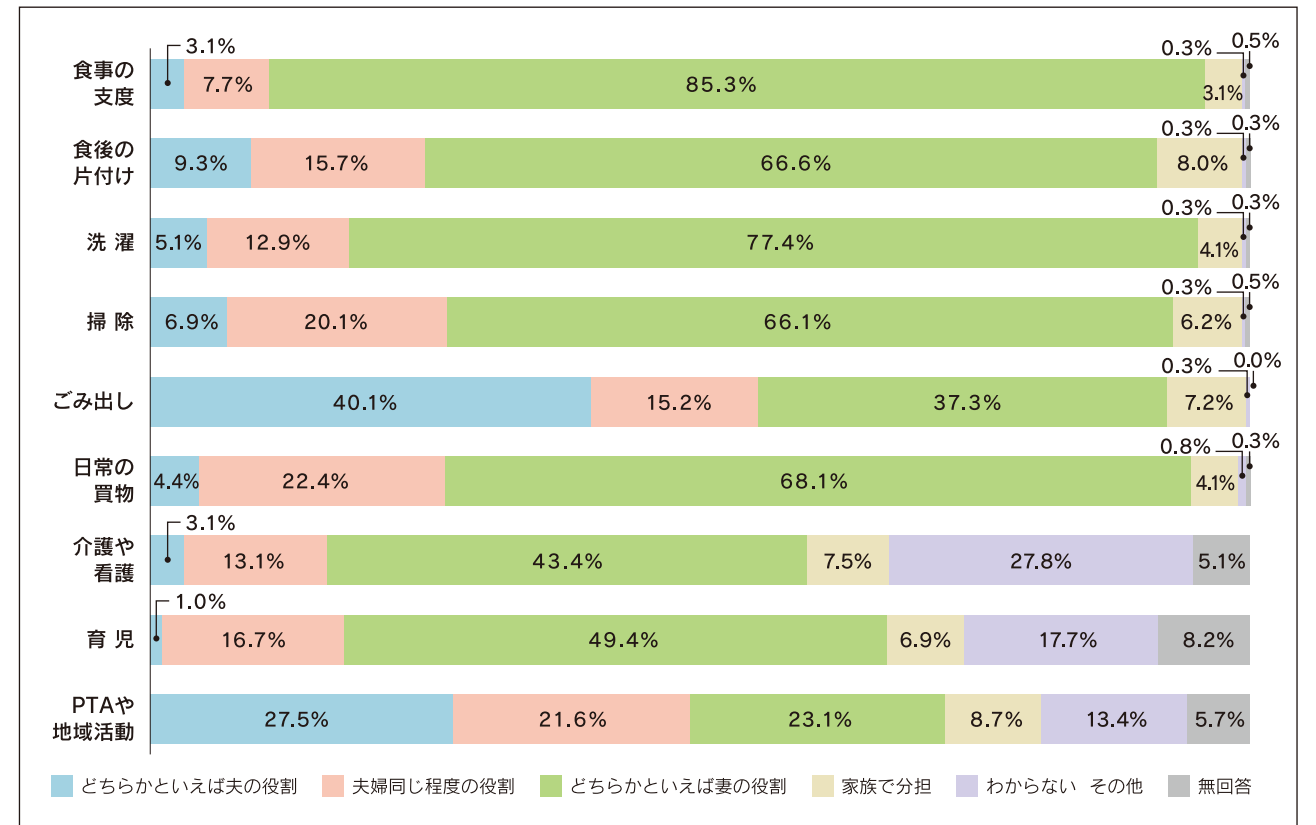
「家事シェア、って?」

「家事シェア」は、家族がお互いの状況に合わせて、各自が積極的に動くことよ。一方が料理をしている時は、料理の補助や洗い物をするとか。一人に家事が集中しないから、すごく早く家事が終わるよ。

家事は、家族の仕事だから、みんなでやるのは当たり前じゃないの?

そう考える人が多いと良いけれど…加賀市は、全国と比べても女性の就業率が高いのに、家事は女性が中心の家庭が多くなっているよ。

Q. 家庭における仕事の役割はどうなっていますか?



「どちらかといえば妻の役割」が多いね…うちで「家事シェア」しなかったらどうなるかな?

ある休日のお昼「家事シェア」でこんなに差が!?

「家事シェア」をしない時

どうして私ばかり…家事してもらって当たり前だと思っけない?

洗濯が終わったから、ゆっくりしようつと

遊んでくれないし、お母さんの所へ行こう…

「家事シェア」をした時

もう少ししてご飯ができるよ

おもちゃ一緒に片付けようか

平日は帰りが遅いから、私が仕方なく家事を多くしているのに、休日も家事を多くしていたら不満に思っただよね。