

まらり

すてきな いきかた かんがえよう



育休ママとパパのための職場復帰応援講座受講風景

『家事シェア』とは

家事分担をしてうまくいかなかったことはありませんか？

家事シェアとは、相手に任せきりな家事分担とは違い、家事を家族で共有するという考え方です。新しい家族の形「家事シェア」をはじめてみませんか？

も く じ

- 家事シェアについて P2～3
- 令和2年度「岡崎市男女共同参画推進事業所表彰」の受賞事業所 P4～5
- 令和2年度 男女共同参画事業一部紹介 P6
- 岡崎市男女共同参画推進サポーター「すいか隊」活動報告 P7



男女共同参画

家事シェアについて

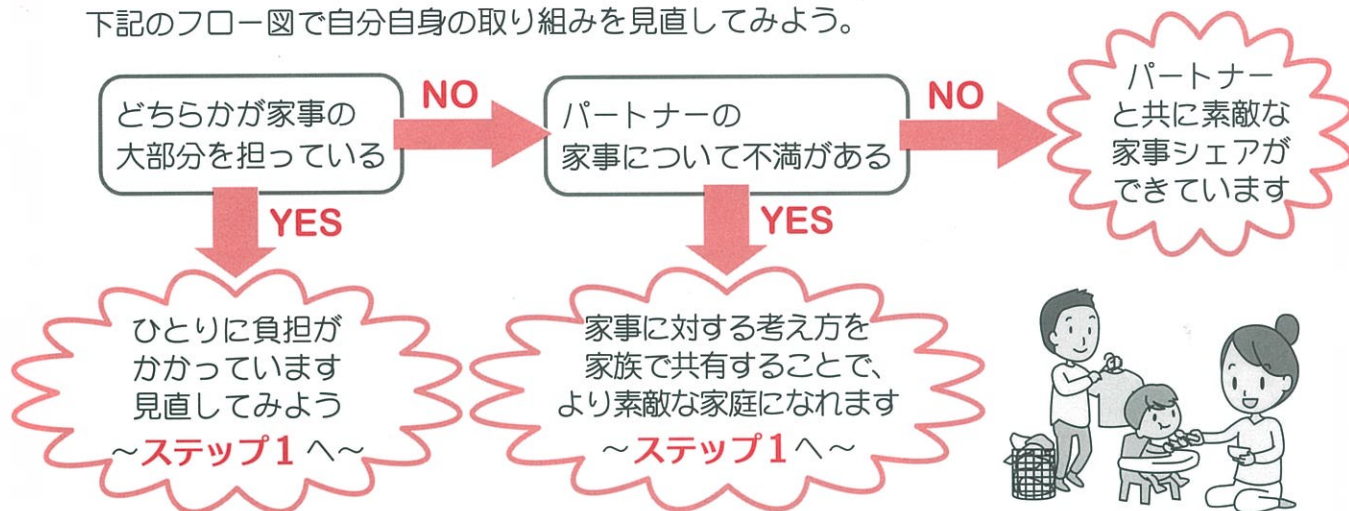
新型コロナウイルスが世界的に流行し、日常生活も大きく変化しました。例えば、テレワークや休校の影響によりご家庭で家族と過ごす時間が増えたのではないのでしょうか？

Withコロナの今こそ家庭生活を見直し、素敵な暮らしの第一歩を始めてみませんか？

わが家の現状を確認してみよう！

パートナーに家事の負担が偏っていませんか？

下記のフロー図で自分自身の取り組みを見直してみよう。



家事シェアとは、家事を「家族の事」という認識を持つことです。
家事はパートナーがやるという「他人の事」になっていませんか？

家庭を見直そう！ ステップ1

普段の家事分担をチェックしてみよう。

どちらかに負担がかたよっていませんか？パートナーと話し合ってみよう。

掃除・洗濯・ごみ捨て

夫 妻 双方

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------|
| ☐ | ☐ | ☐ | 玄関掃除 |
| ☐ | ☐ | ☐ | 部屋の掃除 |
| ☐ | ☐ | ☐ | お風呂掃除 |
| ☐ | ☐ | ☐ | トイレ掃除 |
| ☐ | ☐ | ☐ | 洗面台掃除 |
| ☐ | ☐ | ☐ | キッチン掃除 |
| ☐ | ☐ | ☐ | 洗濯 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ごみ出し |

買い物・料理

夫 妻 双方

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------|
| ☐ | ☐ | ☐ | 買い物 |
| ☐ | ☐ | ☐ | 献立を考える |
| ☐ | ☐ | ☐ | 朝食準備 |
| ☐ | ☐ | ☐ | 昼食準備 |
| ☐ | ☐ | ☐ | 夕食準備 |
| ☐ | ☐ | ☐ | 休日の食事 |
| ☐ | ☐ | ☐ | 食器洗い |
| ☐ | ☐ | ☐ | 生ごみ処理 |

育児

夫 妻 双方

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | 幼稚園・学校の準備 |
| ☐ | ☐ | ☐ | 子どもの行事に参加 |
| ☐ | ☐ | ☐ | 子どもの勉強を見る |
| ☐ | ☐ | ☐ | 子どもの食事補助 |
| ☐ | ☐ | ☐ | 子どものトイレ・風呂 |
| ☐ | ☐ | ☐ | 子どもの寝かしつけ |
| ☐ | ☐ | ☐ | 子どもとあそぶ |
| ☐ | ☐ | ☐ | おむつ替え |

合計 夫 _____ 個 妻 _____ 個 双方 _____ 個

ステップ2

①ステップ1の結果を得て、あなたがどのように過ごしているか、日々どんなことを思っているのか素直な気持ちを伝えてみよう。

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)。
あなた(パートナー)の _____ には満足している。
でも本当はもっと _____ (してほしい・やってほしい)。
あなた(パートナー)には _____ 感謝しています。
欲を言えばもっと、_____ くれると嬉しいです。

②書いた内容を伝え、感想を話し合ってみよう。

ステップ3

不安・負担を書き出しパートナーと話し合いながら、あなたの家族だけの「家事シェア」を考えてみよう。

あなたが不安・負担に感じている家事を書き出し
パートナーと不安・負担を解消できるよう話し合おう

_____	_____
_____	_____
_____	_____

家事シェアのヒント

① 2人で「パラレル家事」

2人で同時に別の家事をこなす「パラレル家事(同時並行家事)」は、超効率的。
例えば、「料理×食卓準備」、「掃除×育児」
同時に家事を進めるとスムーズに片付きます。

② 周りに頼ろう

2人ともが苦手なことや、手が回らないときは周りに頼ろう。
家電、家事代行、親戚友人、公共サービスなどに頼ることができるのも立派な家事能力です。

③ 「言われる前にやる」

たとえ小さな家事でも、
率先してやろう。
「言わないとやってくれない」
家事シェアをする際の代表的な
ストレスとも言われています。

④ 余分な家事は「断捨離」

日々の暮らしをチェックし減らせるものを考えよう。
立派な料理を作らなくても、完璧に掃除ができなくても、モノや手数が減れば家事の負担が減ります。

⑤ 他と比べない

パートナーと自分の比較
または
わが家と他の家との比較
など他と比べずにあなた
だけの家庭を築こう。

※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」参考

『家事は誰かがやるものではなく家族の事』。その共通認識を持つことができれば家族の誰もが家事に参加し、素敵な家庭生活をつくることができます。やってくれるのが当たり前ではなく、「ありがとう」の気持ちを伝えよう。

令和2年度 岡崎市男女共同参画推進事業所表彰



写真左から葵造園(株)、(株)岡崎土質試験所、
中根市長、(株)サンクレール、
東京海上日動火災保険(株)岡崎支社【敬称略】

岡崎市男女共同参画推進事業所表彰とは、男女共同参画社会の更なる推進のため、女性の活躍やワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)など、性別に関わりなく誰もが働きやすい職場づくりに積極的な事業所を表彰する制度であり、平成30年度から実施しています。

令和3年3月11日の「令和2年度男女共同参画推進事業所表彰式」で、受賞事業所4社の代表者が市長から表彰を受けました。

これまでに表彰された事業所の取組内容については市ホームページ(岡崎市男女共同参画推進事業所表彰で検索)でご覧いただけます。

表彰事業所の取組紹介

五十音順

葵造園有限会社

業種：造園業

所在地：岡崎市大樹寺三丁目12-11

従業員：30人(女性6人、男性24人)



- 女性の定着率が上がるよう、短時間労働者(非正規雇用労働者)の契約期間を定めず雇用契約を結ぶようにしている。短時間労働者のスキルアップのため、資格・講習の受講を推進する。令和元年度には、2名の女性が短時間労働者から正社員となった。
- 毎朝のミーティングを活用し、仕事だけでなく家庭の悩みを聞くなど風通しのよい職場環境づくりに努める。
- あらゆるハラスメント防止のため、総務の男女社員がハラスメント窓口となり、社員が相談しやすい体制をとる。
- 育児休業取得を推奨し、令和元年度には1名の男性が育児休業を取得した。

株式会社岡崎土質試験所

業種：土木建設サービス業

所在地：岡崎市滝町字長坂95-5

従業員：17人(女性8人、男性9人)



- 女性の採用を積極的に行っている。管理職登用を性別に関わらず行い、女性比率は40%となる。
- 社員や管理職の男女比率は50%を目指し、仕事の男女区別は行わず、仕事を固定化しないための社員教育やマニュアル作成を積極的に行う。
- シングルマザーであっても安心して働けるよう時間単位の有休を設け、家庭での突発的な問題に対応できるようにしている。また、残業を行わないような業務分担、有給休暇の消化率の管理・取得促進を図るよう指導する。
- 女性が中心の職場であるため、女性の意見を積極的に取り入れ、誰もが働きやすい職場環境づくりに努める。

株式会社サンクレール

業 種：ベーカリー運営

所在地：岡崎市大平町石亀99-98

従業員：99人(女性84人、男性15人)



- 従業員全体の8割以上が女性であり、管理職、全部署、全店舗のリーダー(代行)に女性を登用する。
- 育児短時間勤務制度は、法定基準を上回る7歳までとする。出産に関する諸制度の研修、育休中の面談を希望者に実施する。
- ワーク・ライフ・バランス研修、勤務間インターバル制度、機器導入など働き方改革に関する従業員教育及び設備投資を精力的に進める。
- 2020年働く女性のための店舗「幸せマルシェ Table」を設立。非正規雇用労働者の女性がリーダーとなり、女性従業員のみで運営を行う。

東京海上日動火災保険株式会社 岡崎支社

業 種：損害保険業

所在地：岡崎市康生通南2-50

従業員：30人(女性24人、男性6人)



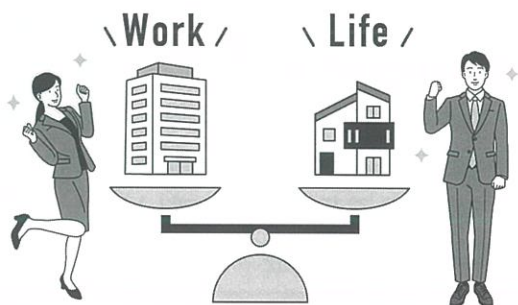
- 女性社員の意識改革及び経験の蓄積を推進するとともに、上司は働きやすい職場の実現に向けてマネジメント力向上に努める。
- 母性保護・育児支援制度を「ママパパ☆キャリアアップ応援制度」と称して、円滑な復職・仕事と育児の両立に向けた支援策を設けている。
- 「働き方改革」及び「組織・風土改革」の推進として、働く場所・時間にとらわれない働き方の実現、定例業務の一層の機械化による効率化・削減、仕事と育児・介護等との両立支援策の継続実施などに取り組む。

ワーク・ライフ・バランスとは？

仕事と生活のバランスが取れることで、生活の充実、仕事の効率・パフォーマンスが向上した好循環の状態であることを、ワーク・ライフ・バランスといいます。ワーク・ライフ・バランスが実現することで、個人の生活は充実し、企業や社会全体が持続的に発展していくことが期待されています。

※ワークのメリット

- 生産性の向上
- 業績UP
- 人材の確保
- 社員のモチベーションUP
- 企業のイメージUP



※ライフのメリット

- プライベートの充実
- 心身の健康
- 自己啓発によるスキルUP
- 仕事と家庭(育児・介護)の両立
- 仕事以外での人脈の構築

令和2年度 男女共同参画事業一部紹介

新規事業



LGBT電話相談

多様化する生き方の
ための相談窓口

LGBT専門の電話相談を開設し、「性別の違和感について誰にも言えずに抱えている」「自分自身が当事者なのか気持ちの揺らぎがありまだわからない」など、性自認及び性的指向に関わる悩みや困りごとをお聞きします。また、ご本人からの相談だけでなく、ご家族、ご友人からの相談もお伺いします。

●毎月第3木曜日 17～21時 0564-23-7681

★LGBTとは?★

LGBT(性的マイノリティ)とは、恋愛対象が同性、あるいは両性になる、こころとからだの性が一致しない、ココロとカラダの性がはっきりしないなどといった方を指します。

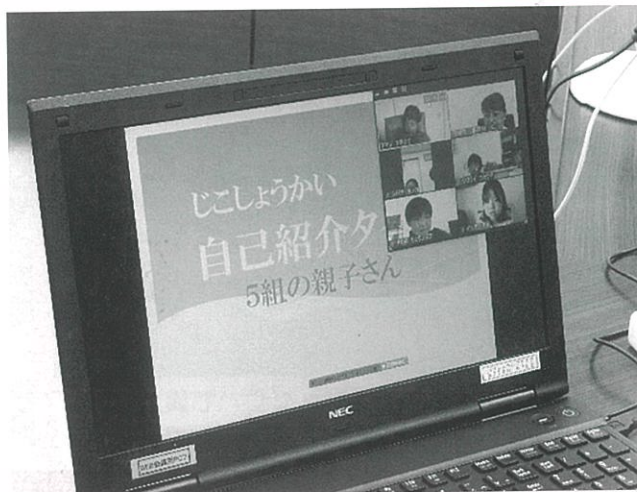


親子マネー教育WEBセミナー

親子で学ぶ
お金の教育

8月18日、22日に親子で楽しくお金の大切さを知り、ライフプランを描くことを目的に親子マネー教育WEBセミナーを開催しました。新しい生活様式を取り入れ、岡崎市では初めての参加型のオンラインセミナーを行いました。

受講者からは、「初めてのZoom(オンラインセミナー)で不安でしたが、思ったよりも簡単に参加することができた」「親子で将来について考えるいい機会ができた」という感想が寄せられました。



マザーズ・りぶら・job cafe

働きたい女性の
ための就労支援

働く意欲のある女性の不安の解消と就労促進を目的とするマザーズ・りぶら・job caféを行いました。あいちマザーズハローワークと共催し、情報交換を兼ね備えた気軽に集える座談会と、個別相談を行いました。

★あいちマザーズハローワークとは?★

子育てしながら就職を希望する方を中心に就職支援を行うことを目的とした国の無料職業紹介機関です。職業紹介やキャリアカウンセリング、各種セミナーなどを実施。お子様連れでも利用しやすい施設となっています。

詳しくは『あいちマザーズハローワーク』で検索!



その他にも、男女共同参画・女性活躍推進に関する事業を実施しています!

岡崎市男女共同参画推進サポーター



すいか隊活動報告



すてきな いきかた かんがえよう の「すいか隊」です。
わたしたちは『すべての人が平等で、お互いに認め合い協力できる社会』をめざして活動しているボランティア団体です。



★出前講座★

※2020/12/13 広幡学区社教委員会～多様な価値観を認める～クロスロードゲーム

社教委員会教養部主催の「クロスロードゲーム」に講師として参加しました。クロスロードゲームは、阪神・淡路大震災の際に対応した人々が「あの対応でよかったのか？」という難しい判断・ジレンマをみんなで共有することが今後の防災につながるという考えから生まれた災害対応カードゲームです。当日は、男女15名の方が参加しました。参加者は活発に意見を交え、特に水害の実体験から学んだことを参加者全員で共有しました。



★すいか隊自主研修★

※2020/11/11 「やさしい日本語練習」と「やさしい日本語HUG」

さんかく21・安城のみなさんと合同で自主研修を行いました。外国の人に一番通じるのは「やさしい日本語」です。「やさしい日本語」とは、内容をわかりやすく整理し、短い文章にしてゆっくり話すことです。外国の人だけでなく、子どもや高齢者とのコミュニケーションに有効な手段だと考えられています。今回は、避難所運営を想定した「外国の人とHUG(避難所運営ゲーム)」の開催に向け、自主研修を行いました。「やさしい日本語HUG」にも挑戦し、避難者への情報は絵や写真を添えると分かりやすいことに気付きました。



★日本女性会議あいち刈谷★

※2020/11/13～15 ～かけがえのない“わたし”を生きる～

すいか隊からは6名が参加し、1名は日本女性会議の実行委員として企画から開催の手伝い、司会を務めました。上野千鶴子さんの講演では、コロナ禍で男女の役割分担変化が現れてきたことを学びました。日本女性会議あいち刈谷を通じて学んだことを今後のすいか隊の活動に活かしていきます。



すいか隊隊員募集中!



まちづくりや地域社会活動に興味がある方大歓迎です!

- ★男女共同参画に興味がある方
- ★女性支援活動に興味がある方
- ★地域防災(男女共同参画の視点から)に興味のある方
- などなど随時募集中です!

すいか隊は、地域活動したいと考えている学区・町内グループ等の各種団体活動をバックアップしています。上記で紹介した他にも楽しくてためになる出前講座を実施しています!

- ★男女共同参画について
- ★ワーク・ライフ・バランスについて
- ★DIG(災害図上訓練ゲーム)
- ★非常食作り

詳しくは、「すいか隊」で検索してお問い合わせください!



健幸おとう飯レシピ紹介

「健幸おとう飯」とは、内閣府が推進する、料理が苦手な男性でも気軽に作れる「おとう飯」に、健康で元気に幸せに暮らす「健幸」の要素を加えた岡崎市独自の取り組みです。

チキンピラフ カレー味

材料(2人分)

白米	1 合	コンソメ顆粒	小さじ1/2
鶏モモ肉	150g	塩	小さじ1/2
ミックスベジタブル	50g		
水	1 合分		
カレーパウダー	小さじ1/2		



- ① 白米はといでザルにあげておく。
- ② 鶏モモ肉は4等分に切り、分量外の塩、コショウを少々ふる。
- ③ 白米に規定量の水を入れ、炊飯器にセットし、カレーパウダー、コンソメ顆粒、塩を入れ軽く混ぜ合わせる。
- ④ ミックスベジタブルを加え、鶏モモ肉を上に乗せて炊飯する。

とっても簡単!
とっても美味しい♪



【岡崎市健康・食育
キャラクター まめ吉】

マッシュマロムース

材料(2人分)

マッシュマロ	45 g
牛乳	150ml

混ぜるだけ!
親子で作ろう!



【岡崎市健康・食育
キャラクター まめ吉】



- ① 鍋にマッシュマロと牛乳を入れ中火で温める。
- ② マッシュマロが溶け始めたら泡だて器でふんわりと泡ができるように混ぜる。沸騰はさせない。
- ③ マッシュマロが溶けたら火を止める。
- ④ 器に分けて入れて冷やす。



提供：岡崎市食生活改善協議会

男女共同参画情報誌

きらり

すてきな いきかた かんがえよう

令和3年4月 発行通巻26号

編集・発行／岡崎市社会文化部 多様性社会推進課
〒444-8601 岡崎市十王町二丁目9番地
TEL 0564-23-6222