

共働き世帯が専業主婦世帯の
2倍に!

夫婦の分担

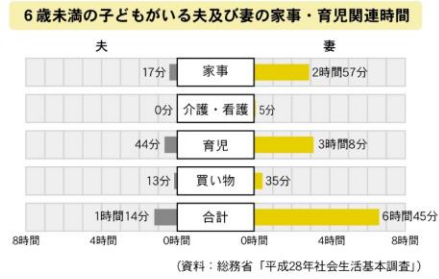
男性の家事・育児

新型コロナウイルスの流行により、私たちの生活呼びかけられ、家族で巣ごもりする機会も増えまし
トラブルも増えているようです。協力し合い、支え
目指しましょう。

今こそ見直し!

は手伝うもの!?

や仕事のあり方も大きく変わりました。外出自粛が
た。そんな中、イライラやストレスから、家庭内の
合う「チーム夫婦」で1ランク上のあったか家族を



妻は夫の
約**6倍**働いている!

夫婦 de ミーティング Let Try!

お互いを尊重し合い、思いやりをもって話しあってみましょう。

毎日の生活と子育てについて
ふたりで考えてみよう

夫婦や家族での分担だけではなく、さまざまなサービスの活用など、
シェアの方法を考えてみましょう。
日々の生活を変えていくことが、未来を変える第一歩です。

第三者サービスやめる

食事	献立を 決める	買い物	お米を とぐ	食事を つくる	テーブル 準備・配膳	調理器具 片付け	食器を 洗って しまう	残りもの 片付け
妻	夫	妻	夫	妻	夫	妻	夫	妻
夫	妻	夫	妻	夫	妻	夫	妻	夫
妻	夫	妻	夫	妻	夫	妻	夫	妻
夫	妻	夫	妻	夫	妻	夫	妻	夫

そうじ	ベッドを 整える	ゴミ集め	ゴミ出し	部屋片付け	掃除機を かける	お風呂掃除 洗面台掃除	トイレ掃除
妻	夫	妻	夫	妻	夫	妻	夫
夫	妻	夫	妻	夫	妻	夫	妻
妻	夫	妻	夫	妻	夫	妻	夫
夫	妻	夫	妻	夫	妻	夫	妻

洗濯	洗濯物の 分類	洗濯機 ゴミ取り	洗濯機 を回す	洗濯物 を干す	たたむ しまう	アイロン がけ	クリーニング を出す
妻	夫	妻	夫	妻	夫	妻	夫
夫	妻	夫	妻	夫	妻	夫	妻
妻	夫	妻	夫	妻	夫	妻	夫
夫	妻	夫	妻	夫	妻	夫	妻

ワークシート「夫婦 de ミーティング」は青森県男女共同参画センターHPからダウンロードできます。

夫婦 de ミーティング



検索



「夫婦 de ミーティング」の
テレビコマercialを放映しました!



令和2年8月に県内の民放3局で放映しました。

しじ 自事でひろがる「ありがとう」～家事よりもまずは自事から～

家事ジャーナリスト・楽家事ゼミ主宰 山田 亮さん

家事の前に自事を!

新型コロナウイルスの影響下、テレワークや新しい生活様式などで、家族が家にいる時間が長くなる昨今。先の見通しがつかなくなる頃から、僕のところにも妻たちの家事不満が続々と届くようになってきました。

家族が家に長くいる分、ゴミは増えるし、汚れるし散らかります。「なんとかしら!」と言ってる本人自身も汚染源。自分が汚し散らかした部屋は、自分で片付けるのがオトナというものです。

僕は、家事の前に自事を!と伝えています。一人一人が自分の事を自分でするという「一人一事」が基本。それが二人二自事、三人三自事と増えていくだけ。自分の事以外に家族の事(家事)もしない!と考えるから負担になるのです。自事でできているのに、結婚したら相手の分まで稼がないと、あるいは相手の分まで家事しないと、もう「もう結婚はしなくてイヤ」となるのです。

基本は一人一事

一人一事が基本だから、疲れて帰って来ても、自分のご飯は自分でなんとかするもの。でも、思いがけず温かい料理ができています!自然に感



責任転嫁?

自事が基本だから、自分のシャツも自分でアイロンするのが基本です。夫のシワシワシャツは、妻の家事能力テストの結果ではありません。夫が自分で着かさないかの問題を、妻の責任に転嫁しているだけです。ところで、改めて責任転嫁という熟語を見ると、嫁という文字がありません。間は深いですね。



profile
大学卒業後、楽器メーカーで営業職を経験。退職後、百貨店業務を経験しながら社会福祉士資格を取得。2001年長女が誕生。HP上で綴った家事・育児記録が新聞社の目にとまり「スーパードール」として執筆・講演活動を開始。日経新聞での連載をはじめ、TV出演も多数。

謝を込めた「ありがとう」という言葉が出ると思います。「ありがとう」は漢字では「有難い」と書きます。有難きことつまり珍しいことです。「やってくれて当たり前」「稼いでくれて当たり前」「いてくれて当たり前」ではないです。貴重な存在であり、貴重な出来事なのです。気持ちのこもった「ありがとう」があふれる家庭や地域には、きつと笑顔もあふれていくはず。一人一事、悪くないと思いませんか?