

丹波市男女共同参画センターだより

CHECK!! あなたの家庭では、誰がやっていますか？



これ全部、「名もなき家事」です。

はっきりと名前がついていない家事のことを「名もなき家事」といい、積み重なれば大きな負担になります。畳んだ洗濯物をそれぞれの場所にしまう、新しいゴミ袋をセットする、観葉植物の水やりなどもその一例。「やってもなかなか気づいてもらえない」でも「やってもらうと地味に助かる」家事なのです。一人だと全部自分でやらないといけないけど、家族がいるとついつい…ということも。

誰か一人に家事をまかせることが当たり前になっていませんか？

「家事シェア」でより良い暮らしを見つけよう！

「家事シェア」は「手伝う」のではなく、家族が1つのチームになり、状況にあわせて各自が積極的に家事をすることです。家事シェアをすることで、主として家事を担っていた人の負担が軽減されるだけでなく、家族みんなの生活スキルが上がり、もしもの時にはみんなでカバーし合うことができます。家族間でのコミュニケーションが自然と取れ、不満の解消にもつながります。

家事シェアのカギ🔑

🔑 「名もなき家事」にも目を向ける 🔑 家庭に合うやり方 🔑 お互いに支え合う意識を持つ

ストレスなく家事シェアをしていくためには、お互いの考え方を知ろうとすることが大切で、時には自分の意識を変えていくことも必要です。

自分のために、家族のために、あなたの家庭でも「家事シェア」をはじめませんか。

発見！
家事シェアのヒント

家事の効率化で ゆとりある暮らしを手に入れよう！

おうちじかん代表
時短家事コーディネーター

野間 和美



性別や世代を問わず、仕事、家事、子育て、介護など、様々な役割が求められる今、毎日やる事がいっぱい時間で足りない！と感じている方も多いと思います。生活するうえでどうしてもやらなければならない家事を、できるだけ時短にすることでゆとり時間を増やすことができます。時短家事を実践するうえで時短家事コーディネーターが提案する「時短家事5か条」についてご紹介します。

時短家事5か条

01 固定観念を捨てる

今はSNSをはじめとしてたくさんの情報が溢れています。自分とは置かれている状況や、生活スタイルが違うにもかかわらず、同じようにしなければ…と無理をしてしまうことがあります。他人の価値観に振り回されることなく、自分にあったルールを見つけましょう！

02 ひとりだけで頑張らない

家事は「名もなき家事」という言葉があるほど細かいタスクがたくさんあります。誰かに頼むより自分でやった方が早いと思いがちですが、1日24時間、ひとりでは限られています。シェアできる方法を考え、不必要なタスクを積極的にやめることで時短につながります！

03 悩まない仕組みをつくる

家事は「やらないと…」と思った時点ですでに面倒なものです。時短にするには仕組みづくりが大切。モノと工程を減らし、シンプルにすることで様々な管理コストを下げるすることができます。無理せず実行できる仕組みを作りましょう！

04 サービスや家電に頼る

家事の負担軽減のために家電を導入したり、便利なサービスを利用することは前向きなアクションです。今すぐ利用する予定はなくても、どんなサービスがあるのか調べ、気になるものは登録を済ませておくといいでしょう。「困った時に頼るところがある」そう思えるだけで心強いはず！

05 自分を褒め周囲に感謝

忙しくなると、余裕がなくなりイライラしてしまいます。そんな時はゆっくりと深呼吸をするだけでもフツと肩の力が抜け気分転換になります。心にゆとりができると日々の暮らしをより一層楽しむことができ、仕事への活力にもつながるはず！

時短家事は効率化です。「時短家事5か条」を参考に暮らしを見直し、快適な生活を手に入れてください。

女性のための働き方セミナー

「子育て世代の家事シェア講座」

野間和美さんから、子育て世代のママ・パパ12人に家事シェアの必要性と自分らしく暮らすための時短家事アイデアについて、お話いただきました。

> 参加者の声

- ・毎日完ペきにこなさなくても良いんだ！頼れるものには頼って良いんだと、少し楽になりました。
- ・心がスッと軽くなりました。
- ・家事のことを考えることも家事ということが分かった。

令和5年7月13日（木）
市民プラザで開催しました！



皆さんの活動を紹介します。

「丹波市男女共同参画推進事業補助金」活用事業

黒井地区自治協議会～男女共同参画料理教室～



黒井自治協議会では、女性が地区事業に参画する家庭環境には男性の家事参画が不可欠であるという考えから、「男女共同参画料理教室」を定期的で開催し、男性の意識啓発を図られています。年に2回は、地域の高齢女性を招いてお料理教室もされています。

7月12日(水)春日住民センター調理室で行われていたお料理教室をのぞいてみると…そこには手際よく動く、お揃いの頭巾(メンバーさん手作り)にエプロン姿の男性7名。当日のメニューは、パエリア・酢の物・温野菜サラダ・かぼちゃのスープに季節のお菓子の豪華5品です。



さらにナスの煮浸しも作られていました。(野菜やお肉の持ち寄り次第でメニューが増えることもあるそう)

「あら?なんか焦げ臭くないか?」「ああ!ほんまや!」と大慌て…大笑い!?。お料理に合わせた食器選びも「これかなあ」「あれかなあ」と皆さん、とっても楽しそうです。

お食事タイムには、「これ、おいしいわ。上手にできたね。」「そうか、うまいこといったな。」と褒めたり「いやー、ちょっと失敗やったな。」「また今度挑戦や。」と反省の場面も。『おなか』も『学びの時間』も十分に膨らみました。それぞれの個性と能力が上手く発揮できるこの教室は、メンバーの皆さんや講師のいずみ会の女性たちがいきいきと活動できる場所でした。皆さんから、様々な思いをお聞きしましたが「日頃の成果が、いざというときに役に立つ。」という言葉が心に残っています。お互いに助け合いながら、男女ともに地域の事業に参画できる環境づくりができるといいですね。

令和5年度「男女共同参画講演会」

今できることを全力で ～女子野球選手・指導者・人として～

《開催しました》

令和5年6月27日(火)

参加者の声



講師
履正社高等学校
女子野球部監督
橘田恵さん

とにかく野球が大好きという橘田監督。女子野球選手として、男子の中で野球を続けることの苦労やオーストラリアでの女子野球、全日本代表監督、そして、高校女子野球部の指導者としてのご経験をお話いただきました。女性の活躍や参画を考える良い機会になりました。

- ・「今できることを全力で」という言葉に元気が出た。
- ・性別に関係なく自分のやりたいことをやり通したことがすばらしい。
- ・少し前は、性別でスポーツが満足にできなかったということに気づいた。
- ・女性が色々な分野でリーダーになれば、「男子チームに女性の監督」ということも出てくるのかな。
- ・一人で悩まず、みんなで話し合い、いろんな意見を出し合い、みんなが参加できる行事をやりたい。
- ・親子、夫婦、職場でのコミュニケーションをとることは人として大事なことである。

人権啓発センターからのお知らせ

性の多様性を考える講演会

僕は父親になった ～自分らしく生きること～

日時 / 令和5年10月6日(金)
19:00~20:30(18:30開場)

場所 / 春日住民センター 大会議室

申込 / 電話 0795-82-0242

(丹波市人権啓発センター)



または左の申し込みフォームから

※左の二次元コードを読みとると申込みサイトにつながります。



講師 前田良さん
Like myself 代表

定員 50名
入場無料



▶▶▶男女共同参画センター 催し物



講座 女性のための働き方セミナー

働く女性の時間管理術

働く女性の皆さん、仕事と家事に追われてバタバタの生活「あっという間に一日が過ぎてしまう。」「これでは仕事が続けられない。」なんて悩んでいませんか。自分らしく働き続けるための時間管理術を参加者の皆さんと一緒に考えてみましょう。

■と き /

令和5年10月28日(土) 14:00~15:30

■講 師 / 森本 紀子さん

(特定非営利活動法人夢コネクト代表)

■対 象 / 市内在住、在勤の女性

■定 員 / 8名



申込フォーム



限られた時間を有効活用するために、
あなたの暮らしを見直してみませんか。

相談 女性のための「チャレンジ相談」

子育てや介護をしながら働けるか不安…。ブランクが長くて求職活動に踏み出せない…。特技を活かして起業したい！仕事に役立つ資格をとりたい！

何かをはじめるときや環境が変わるとき、不安や問題がたくさんありますよね。今まで多くの女性をサポートしてきた女性相談員が、あなたのライフプランに沿ったアドバイスをいたします。

■と き /

第2回 令和5年11月29日(水)

第3回 令和6年1月27日(土)

■相談枠 / ①10:30~ ②11:30~ ③12:30~

■相談員 / 沼澤 郁美さん(特定社会保険労務士)

■対 象 / 市内在住、在勤、在学の方

■定 員 / 各回1名 / 50分間



申込フォーム



就職、起業、在宅ワーク、育休復帰…
“働く”ことに関する個別相談

講座 男女共同参画基礎講座

第2回

お互いを知るために

話し合うことから始めてみませんか

無意識の思い込みに気づき、誰もが暮らしやすい社会を考えてみませんか。

■と き / 令和5年11月11日(土)

申込フォーム

■講 師 / 河越 智子さん

(新温泉町人権啓発指導員会代表)



第3回

みんなに知ってほしい

女性のからだと健康~これって更年期~

いきいきと暮らすため、更年期における女性の身体と健康について学んでみませんか。

■と き / 令和5年11月26日(日)

申込フォーム

■講 師 / 井上 理絵さん

(神戸市看護大学准教授)



開催時間は両日とも13:30~15:30です。

居場所づくり つむぎカフェ

~ゆっくりおしゃべり。

ちょっと休憩していきませんか~

誰かと話がしたい。ちょっとだけ誰かに聞いてほしい。そんなあなたへのおススメは「つむぎカフェ」です。お茶を飲みながら、ほっと一息してみませんか。ナビゲーターの金子さんと一緒にゆったりとした時間を過ごしましょう。

■と き /

第4回 令和5年10月19日(木)

第5回 令和5年12月16日(土)

■時 間 / 10:30~12:00

■講 師 / 金子ちあきさん

(ミル・テラスカウンセリングルーム代表)

■対 象 / 市内在住、在勤、在学の方

■定 員 / 5人程度

☆参加希望の方は、各つむぎカフェの前日までに電話または申込フォームからお申込みください。



申込フォーム



共通事項 特に記載のない場合は次の通りです。

■参加費 / 無料

■会 場 / 丹波市市民プラザ

■申込締切 / 各開催日の3日前

■託 児 / 無料・1歳半から・各開催日の7日前までに要申し込み

■各事業の詳細については、開催日の概ね1カ月前に、丹波市及び市民プラザのホームページで公開します。

丹波市男女共同参画センター

〒669-3467

兵庫県丹波市氷上町本郷 300 番地 丹波ゆめタウン2F(市民プラザ内)

開館時間: 10:00~18:00 ※毎週月曜日、年末年始(12/29~1/3)は休館日



TEL: 0795-82-8684 FAX: 0795-82-8692

Mail: danjyo-center@city.tamba.lg.jp

URL: https://www.tamba-plaza.jp/danjyo-c/

丹波市男女共同参画センターって？

- ▶ セミナーや講座を実施しています。
- ▶ 地域で活動できる人を育てます。
- ▶ 活動の場の提供や、仲間づくりをお手伝いします。
- ▶ 女性のための相談を実施しています。
- ▶ 女性のチャレンジを応援します。
- ▶ 図書や資料の貸出や閲覧をおこなっています。

お気軽にご来館ください♪