

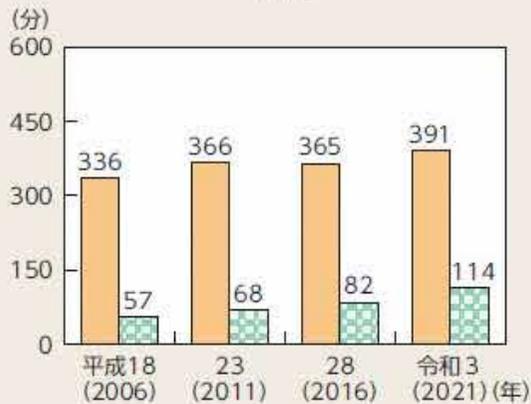
# 「ともそだて」

四街道市は男女共同参画社会の実現に向け、「性別にかかわらず、だれもが個人として尊重され、個性を發揮でき社会」を目指します。

## みんなで家事・育児をしよう

6歳未満の子供を持つ妻・夫の家事関連時間  
(週全体平均)

<家事関連時間>  
共働き



妻 夫

男性の家事関連時間は少しずつ増加しており、長期的には家事関連時間の妻の分担割合は減っているものの、令和3(2021)年時点で、6歳未満の子供を持つ妻・夫の家事関連時間の妻の分担割合を見ると、妻が有業(共働き)の場合、家事関連時間の77.4%を妻が担っています。あなたはどうか考えますか?

出典: 男女共同参画白書 令和5年版



### 話を聞こう

「今日職場でクライアントを怒らせてしまって。。」「今日子どもがスーパーでダダをこねて。。」ただ聞くだけでいいんです。共感し、認め合う。お互いをケアすることを忘れないで。

### 分担割合・・・?

家事・育児の割合を50対50にすることが目標ではありません。100家族あれば100家族だけ家族の在り方があるのです。家族で話し合い、お互いを思いやり、最も良いバランスで家事育児を進めましょう。

### 頑張らなくても大丈夫

ながら家事をしませんか? テレビを見ながらモップをかける。ラジオを聴きながら食器を洗う。おもちゃの片付けを子どもとの遊びに変えて、遊びながら片づける。頑張りすぎずに家事をしてみませんか。



### みんなに頼ろう

一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。パートナー、両親、友達、ご近所さん、公的サービス、などなど。「自分一人でやらないといけない」なんてことはありません。周囲を頼っていいんです。

### 感謝の気持ちを伝えよう

「ありがとう」は魔法ワードです。やって当たりまえ、なんてことはありません。パパからママへ。ママからパパへ。パパからおばあちゃんへ。etc.... 家族みんなで「ありがとう」を口に出して伝えましょう。



### 完璧は求めない!

最初から完璧になんてできません。あなたなりのやり方でいいんです。とりあえず挑戦してみましよう。できるところから少しずつ。

### コミュニケーションはとっても大事

「言わなくてもわかるでしょ?」ではわかりません! お互いの想いを言葉に出して伝え合いましょう。言葉にすることで、誤解なく、深く理解し合うことができます。

・手伝おっか？  
→家事も育児も自分事としてとらえてほしい！相手がやることを前提とした「手伝う」発言は、相手を不快にさせています。

・相手の洗った食器を洗い直す  
→自分でやった方が早い、食器の片づける場所が違う、等、思うこともあるかもしれませんが、でも、不慣れなことには失敗もつきもの！怒らず、責めず、前向きな気持ちで取り組みましょう。

## NG行動

NGポイントは人それぞれ

・土日くらいやすませて？  
→仕事に休みはあっても、家事育児に休みはありません。お互いに疲れています。誰だっ  
て休みたいんです。

・自分の独自ルールを押しつける  
→普段から家事・育児をしていると、独自ルールができてくるかもしれませんが、でも、言葉で伝えなければ、相手はわかりません。言葉で伝えること、そして、やることをシ  
ンプルにして家族誰もが取り組みやすくすることも大切です。

## 子育てサロン

同じ年頃の乳幼児や保護者同士のふれあいの場として、自由に遊び、遊びを通して友達の輪を広げることを目的としています。  
市内5か所で実施しています。



←詳細は  
市HPへ

## HELLO! BABYクラス

妊娠中に知っておきたい栄養や歯磨きのポイントをお伝えします。離乳食作りで使える「だしの取り方」のデモン  
ストレーションや実際に野菜をうらごして、離乳食作りを体験  
できます。



←詳細は  
市HPへ

## パパ友・ママ友 を作ろう

悩みや愚痴を共  
有できる仲間は  
心の支えに！

## パパママルーム

初めてパパママになる人のための教室です。  
妊娠・出産・赤ちゃんとの生活などについて、お話します。  
お友達づくりの場としてもご利用ください。



←詳細は  
市HPへ