

### 妻が入院した時、家事ができなくて困りました。



定年退職するまで、炊事や洗濯、育児は、すべて妻任せでした。定年後、妻が5日間入院することになり、洗濯機や炊飯器、その他の使用方法を入院先から教えてもらいました。

娘が結婚する時も、娘は妻には詳しく相談していましたが、私には全て決めてからの事後報告でした。子どもや孫たちには同じような思いをしてほしくないと思います。

豊岡市在住 Aさん (77歳・男性)



### 専門家からのアドバイス



### 家庭内マネジメントや司令塔も務められるように。

家事・育児1つひとつは大したことなくても、同時多発的なコンボに留意したいです。家事・育児の全体シェアだけでなく、得意不得意はあっても出来ない家事・育児を無くし、夫婦どちらもワンオペを最低限備えること。さらに、夫婦どちらも家庭内マネジメントや司令塔も務められると、どんなトラブルも楽にこなせる家族に進化するでしょう。

株式会社日本ギャップ解決研究所 所長 塚越学さん

### お役立ち情報

とよおか子ども情報 すくすくタウン [city.toyooka.lg.jp/kosodate](http://city.toyooka.lg.jp/kosodate)

出産・子育て応援給付金、不妊治療費の助成、出産前後の支援サービス、乳幼児健診、保育所情報など、子育てに関する情報が詰まっています。どこに相談したら良いかわからない時にお役に立ちます。冊子が必要な方は「子育て支援ガイドブック」をご利用ください。母子健康手帳交付時や転入時にお渡ししています。



くらしの手続きガイド [ttzk.graffer.jp/city-toyooka](http://ttzk.graffer.jp/city-toyooka)

簡単な質問に答えるだけで、結婚・出生・転居などのライフイベントに必要な手続きを確認することができます。市役所で必要な手続きは何階の何番窓口か、オンライン申請可能か、勤務先で必要な手続きは何か、一目でわかります。結果はLINEで共有もできますので、手続きのシェアにもお役に立ちます。



まんが&デザイン かんべみのり

豊岡流



# ラク家事育児コミュニケーションシート



ムリせず  
3人で!

1	朝の準備	2	朝食の準備	3	洗濯機	4	掃除機	5	風呂掃除	6	トイレ掃除	7	ゴミ出し	8	食器洗い	9	洗濯機	10	掃除機	11	風呂掃除	12	トイレ掃除	13	ゴミ出し	14	食器洗い	15	洗濯機	16	掃除機	17	風呂掃除	18	トイレ掃除	19	ゴミ出し	20	食器洗い	21	洗濯機	22	掃除機	23	風呂掃除	24	トイレ掃除	25	ゴミ出し	26	食器洗い	27	洗濯機	28	掃除機	29	風呂掃除	30	トイレ掃除
---	------	---	-------	---	-----	---	-----	---	------	---	-------	---	------	---	------	---	-----	----	-----	----	------	----	-------	----	------	----	------	----	-----	----	-----	----	------	----	-------	----	------	----	------	----	-----	----	-----	----	------	----	-------	----	------	----	------	----	-----	----	-----	----	------	----	-------

ひえ～家事ってこんなにあるの

そうなのよ！だから1人じゃ回せないの!!

産後が不安だよ～

俺も少しは手伝うよ

そもそも…

「手伝う」じゃなくてえ…

毎日完璧に家事やってくれてるけど大変だよ

2人で楽しく回せるように考えてみようよ

よっしゃ!

おかずの種類減らしてもいいんじゃない?

若い頃からの家事ホントに大事だよ…

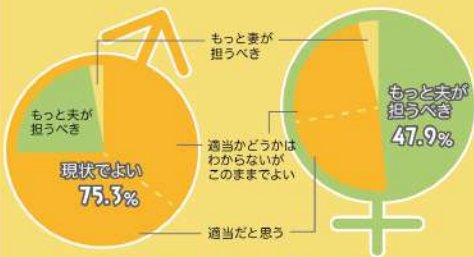


**お問合せ先**  
 豊岡市多様性推進・ジェンダーギャップ対策課  
 ☎ 0796-21-9004  
 ✉ w-innv@city.toyooka.lg.jp

<https://city.toyooka.lg.jp/kurashi/1007000/1008845/1019240/1028521.html>

## なぜコミュニケーションが必要か

市では、家事や育児の役割についてアンケート調査を行いました。結果、家事の役割分担について男性の約8割は現状でよいと考えているのに対し、女性の約5割はもっと夫が担うべきと考えており、お互いにコミュニケーションが必要であることがわかりました。



未来のために、家族のために、**ラクをして良い**という視点でライフスタイルについて考えてみましょう。

※2021年11月「暮らしの中の性別役割分担の実態と意識調査」

## ルール

- ・パートナーの意見を最後まで傾聴しましょう
- ・パートナーの意見を尊重し、共感しましょう
- ・他人の家と比較せず、自分たちのコトを話し合しましょう

## コミュニケーションの進め方

- ① このシートは1枚をパートナーと共有します。
- ② 別紙「わたしの1日の過ごし方」を使って、現状を把握します。
- ③ わたしの1日の納得度 (Now) を記入します。
- ④ 右ページの1~4のことを話し合います。
- ⑤ 今日から変わる! **ラク家事宣言** をします。
- ⑥ 話し合いが終わったら納得度 (After) を記入します。

わたしの1日の

納得度

現状  
Now



## 1 感謝していること 感謝していることを伝えよう

例 毎日おいしい食事を作ってくれてありがとう。  
毎日洗濯してくれてありがとう。

## 2 大切にしたいこと 大切にしたいこと、優先順位を話し合おう

例 休日は家族で楽しく過ごしたい。  
笑顔でご機嫌でいたい。

## 3 モヤモヤしていること

モヤモヤしていることを話し合おう

例 自分の時間が少しでもほしいな。  
園や学校のことをもう少しシェアできるといいな。

## 4 ラクできること、ヤメられること

ラクできること、ヤメられることを話し合おう

例 毎日の掃除はコードレス掃除機で簡単に済ませよう。  
お互いしてくれたことに感謝して、指摘するのはヤメよう。

## ラク家事宣言

今日から変わる! 「ラク家事宣言」をしてみましょう。2人で1つの宣言でも、それぞれが宣言してもOKです。

Blank area for writing household declarations.

納得度

話し合いをしてみて、納得度は変わりましたか。

後  
After

