

さあ、
家族を楽しもう!



時間は夫婦の「共有財産」

家事・育児シェアリングプロジェクト

- 実施期間 令和4年10月19日(水)～令和5年1月18日(水)
- 応募期間 令和4年11月 2日(水)～令和5年1月22日(日)
- 参加対象 富山県内にお住まいで、未就学児のいる家庭 ※複数回の応募も可能です。



富山県では、男性の積極的な家事・育児参画を進め、家庭内で家事・育児シェアについて話し合い、家事・育児負担の夫婦間の偏りを是正するために、男性が家事・育児に継続的に取り組むキャンペーンを実施します。

家族でチャレンジ! 抽選で当たる! 選べる豪華プレゼント!

<p>水なし自動調理鍋 ヘルシオ ホットクック</p>  <p>1名</p>	<p>アイロボット ロボット掃除機 ルンバ i2</p>  <p>2名</p>	<p>プロカメラマン撮影 家族写真パネル (六切サイズ203×254)</p>  <p>3名</p>	<p>全員にもれなくプレゼント 図書カードNEXTネットギフト200円分</p> 
		<p>子ども商品券 10,000円分</p>  <p>20名</p>	

詳しくは特設WEBサイトをご確認ください。



家族の未来は変わるから。
さあ、勇気をもって話そう。

男性の家事・育児が「当たり前」になってきています。
夫婦間で「いっしょにやろう」と思っているけど、
いつの間にか、女性が家事・育児に常に追われている。
そんな悩みを抱える家庭は、とても多いはず。

ただ忘れがちなのは、どの夫婦もお互いを大切に思っているということ。
妻に、もっと自由時間を持ってもらいたい。
妻に喜んでもらえる家事・育児ができない自分に悩んでいる。
その気持ちを伝えられないまま、普段どおりに振る舞う男性も多いのではないのでしょうか。
「え?そんなことも夫婦なのに言えないの?」と女性は思うかもしれませんが、
うまく表現できない不器用な人が、あなたの隣にいるかもしれません。

このプロジェクトは、そんな「すれ違い」をなくし、
ポジティブな変化が毎日訪れることを目指すものです。
続けることで生まれるのは、もっともっと深い、家族の絆です。

変わろうとする気持ちが、男性から女性に伝わったのなら、その勇気を認めてほしい。
女性から男性に伝わったのなら、勇気をもって踏み出してほしい。

まだまだ、子育ての道のりは長いから。
子どもの成長を喜ぶように、夫婦の成長を喜び合おう。

取組時間の目安

- ①「STEP.0」から「STEP.3」までをシートに記入する ……15～30分
- ②「STEP.3」で決めた取組を実践する …… **2週間**
- ③「STEP.3」の結果を「STEP.4」に記入する ……15分

STEP.0 これまでの感謝を伝え、今と向き合う。

このシートは、就学前の子どもを育てているご夫婦が二人で協力して取り組むものです。子育てをしていると、毎日楽しいけれど、辛いときもありますよね。まずは、子どもを授かってから今日まで、パートナーへの感謝の言葉を3個ずつ書き出し、お互いに伝えてみましょう。

夫から妻へ

- ・ _____
- ・ _____
- ・ _____

妻から夫へ

- ・ _____
- ・ _____
- ・ _____



監修 **三木 智有**

NPO法人tadaima!代表 家事シェア研究家

平成23年、家は家族にとって何より“自分らしくいられる居場所”であって欲しいという想いから、「10年後も“ただいま!”と帰りたくなる家庭」で溢れた社会の実現を目指し、NPO法人tadaima!を起業。日本唯一の家事シェア研究家として、家事シェアを広める活動を行う。

STEP.1 家事・育児を自己採点。採点理由が大切です。

次に、お互いが家庭を維持するスキルをどのくらい持っているかを確認し合います。質問に対して夫・妻それぞれが「自己採点」してください。何点がついたかよりも、なぜその点数をつけたのか、が大切です。

POINT!

シェアの形はそれぞれです。5:5が正解ではないし、「妻は料理、夫は掃除。」と担当を決めてもいいですが、お互いに生活を継続していく力を持っていることは大切。妻(夫)が風邪を引いたのに「俺(私)の晩ごはんある?」「子どもの着替えどこ?」じゃ、おちおち休んでいられません。自分の担当でなくても、持っておきたいスキルとオーナーシップ(当事者意識を持って向き合う姿勢)ばかりなので、しっかり向き合って採点してみてください。

A: 家事・育児への関心度

5点満点で点数をつけてください。



- ①自分が家にいることで、家族は助かっていると思う 1(自信がない)~5(自信がある)
- ②家事が滞ってしまう(部屋が散らかっている、洗いがそのままなど)となんとかしなきゃと思う 1(自分に関係ない)~5(どうにかしようと思う)
- ③子どもの行事は、自分が参加することに意味がある 1(自分じゃなくてもいい)~5(積極的に参加したい)
- ④夫婦で子どもの話をする時間を大切にしている 1(話さなくても問題ない)~5(話す時間が楽しみ)
- ⑤パートナーをワンオペにしてしまうことに抵抗感がある 1(抵抗感はない)~5(どうにかしようと思う)

B: シェア環境の充実度

5点満点で点数をつけてください。



- ①家事用品(掃除道具や食器、衣類など)の収納場所を把握している 1(わからない)~5(把握できている)
- ②育児グッズの収納場所を把握している 1(わからない)~5(把握できている)
- ③家事・育児の状況や日々の悩みごとなどを夫婦で話し合っている 1(できていない)~5(十分できている)
- ④お互いの仕事や趣味・社会活動などを応援し、有意義な時間をともに過ごしている 1(全くない)~5(十分できている)
- ⑤ひとりでゆっくりリラックスする時間を確保できている 1(全くない)~5(十分できている)

C: 家族の「食べる」を支えるスキル

5点満点で点数をつけてください。



- ①家族の朝食を用意し続けるスキル 1(1日もできない)~5(毎回できる)
- ②冷蔵庫の在庫を管理するスキル 1(中に何があるのか全くわからない)~5(管理できている)
- ③栄養バランスを意識してメニューを考えるスキル 1(考えたことがない)~5(普段から考えている)
- ④調理後の洗い物を少なくする段取りスキル 1(洗い物の数を気にしたことがない)~5(洗い物が少なくなるよう工夫している)
- ⑤自分がワンオペになったときに、家族の夕食を用意し続けるスキル 1(1日もできない)~5(毎回できる)

D: 家族の「清潔」を維持するスキル

5点満点で点数をつけてください。



- ①洗濯マークを読み取るスキル 1(マークを知らない)~5(マークに沿って洗い分けできる)
- ②洗濯物を収納するスキル 1(できない)~5(たたんで収納場所にしまえる)
- ③出した物を元どりに片づけるスキル 1(出しっぱなしにしている)~5(使ったら戻す習慣がある)
- ④ほこりなど日常の汚れを掃除するスキル 1(気にしない)~5(ほこりが溜まりやすい場所も意識して掃除できる)
- ⑤水回り(シンク・風呂・トイレなど)を掃除するスキル 1(できない)~5(抵抗なくできる)

E: 育児を担うスキル

5点満点で点数をつけてください。



- ①食事(ミルク・離乳食など)を準備して食べさせるスキル 1(できない)~5(問題なくできる)
- ②汚物(オムツ替え・おもらし・吐き戻しなど)を片付けるスキル 1(できない)~5(抵抗なくできる)
- ③子どもと自分だけで買い物に行くスキル 1(できない)~5(問題なくできる)
- ④寝かしつけや夜泣きに対応するスキル 1(できない)~5(問題なくできる)
- ⑤子どもと長時間遊ぶスキル 1(間が持たない)~5(丸一日でも楽しめる)

★下部を切り取れば、お二人それぞれで採点することができます。

妻	A	①	②	③	④	⑤	合計	B	①	②	③	④	⑤	合計	E	①	②	③	④	⑤	合計
	C	①	②	③	④	⑤	合計		D	①	②	③	④	⑤		合計					
夫	A	①	②	③	④	⑤	合計	B	①	②	③	④	⑤	合計	E	①	②	③	④	⑤	合計
	C	①	②	③	④	⑤	合計		D	①	②	③	④	⑤		合計					

STEP.2 ご家庭のタイプ別にシェア方法をアドバイス。

「STEP.1」の各項目の合計点(25点満点)を、五角形チャートに夫/妻それぞれで書き込んでください。

E. 育児を担うスキル

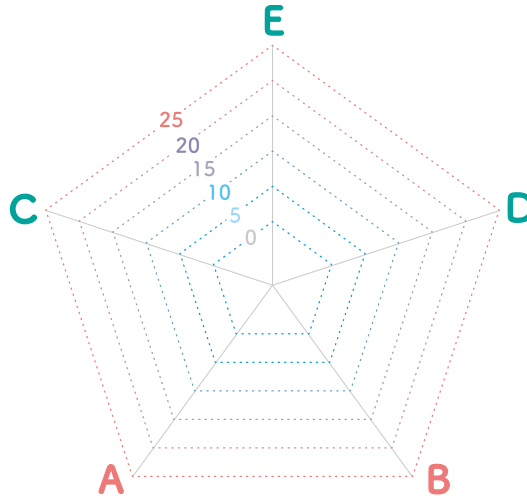
子どものお世話を一人でできるスキルがあるからこそ、二人なら本当に楽になる。

「オムツ替え」「ミルク」「抱っこ」など単体のスキルよりも、それらのスキルを使って「子どもを1日中ちゃんとお世話できるかどうか」が大切。「沐浴はできるが、うんちは替えられない」などでは「育児しています」とは言えないでしょう。片方が「自分には無理」と言えば、もう片方は頼ることができません。お互いが「大丈夫!」と言えるから、任せ合えるのです。

C. 「食べる」を支えるスキル

「生きる上で欠かせない」
を軸に創意工夫を

便利な時代、必ずしも料理が得意である必要はありません。ミールキットやお惣菜も味方になります。それでも、毎日のことなので、全部を外食に委ねるわけにもいきません。手持ちの食材を活用することや、腐らせないこと、洗い物を少なくする段取り力などは役に立ちます。



D. 「清潔」を維持するスキル

家族の安全を守り、
生活の質を高める

洗濯や掃除は手をつける時間に融通がききやすい家事。洗濯は朝でも夜でもいいし、掃除も毎日から週1まで調整することができます。それはシェアしやすい家事であるということの証。お互いが安心して任せ合うことができるようになるスキルです。

A. 家事・育児への関心度

家庭を営むうえで欠かせない気持ち

夫婦といえど、もともと他人同士。育ってきた環境や価値観の違いもあるでしょう。それでも、家庭における自分の存在意義の自覚や、オーナーシップの発揮によって、支え合う関係に発展していくことができます。

B. シェア環境の充実度

シェアの環境や関係が整っているか

家事・育児をするためには、実は「収納の把握」が欠かせません。個人のスキルや意識も大事ですが、シェアできる仕組みを考えることも必要です。また、タスクだけでなく、気持ちや情報、時間をも分かち合うことで、心地よい家庭を育んでいけます。助け合える環境と関係をつくりましょう。

スキルとオーナーシップの差はいかがでしたか？

お互いのチャートの形を比べながら、なぜその点数にしたのかを話し合みましょう。

例えば、1項目の結果が…

二人とも高得点

高いレベルで
家事・育児をシェア中!

該当する項目でのシェア状況は素晴らしいです。もっと協力して、ぜひ満点を目指してください。

バラつきあり

点差が大きい項目は
不満を感じやすいかも

理想の状態について二人で話をしてみてください。お互いが取り組むことを、一つずつ見直してみれば?

二人とも低得点

まずは話し合い、
トライ&エラーで挑戦

家事・育児は二人でやるもの。お互いが楽しみながらやってみることも突破口かもしれません。

特設WEBサイトには、詳しいアドバイスを掲載!

ぜひアクセスして、ご夫婦でご覧ください。

新田知事が出演する特別動画も公開中!ぜひご覧ください!



さあ、家事・育児に取り組む姿が見えてきました。より良いシェアリングを実現するために、STEP.3に進みましょう!



STEP.3 宣言をもとに、新しい家事・育児に挑戦。

「STEP.1」「STEP.2」をふまえて、具体的な取組を考えます。ご家庭のタイプ別のアドバイスも参考に、ご夫婦で話し合い、「夫が新しく取り組む家事・育児」を決めたら、2週間継続して取り組みましょう。

時間は夫婦の「共有財産」。一人で行動している時間には、そのときパートナーが何をしているか、一度考えてみよう。

一方の帰宅が遅くなったり、休日出かけたりすることは、一方が家事・育児を一手に担うということになります。特に子育て期は、「自分の時間は全部自由に使えて当たり前」ではなくなります。それを意識しているかどうかで、頼むほうも、頼まれるほうも気持ちが変わってきます。

①わたしたちが理想的と思う家事・育児シェアを書き出してみよう。

A.家事・育児をシェアしたい時間帯(例:平日の朝/平日の夜/休日の日中 etc)

B.その時間内に、やらなくてはいけない家事・育児をどうやって協力し合うか(例:妻が料理している間に、夫はお風呂準備をする etc)

A.家事・育児をシェアしたい時間帯

B.その時間内に、やらなくてはいけない家事・育児をどうやって協力し合うか(複数可)

②上記の理想を実現させるために、解決すべき課題はなんですか？

理想と現実の差に注目しながら、問題点を書き出してみてください。(例:平日は仕事で帰宅が遅くなる/パートナーに甘えている部分がある etc)

(複数可)

③理想に近づくため、私(夫)は、これまでしていなかった家事・育児のうち、新たに

(複数可)

を2週間続けることを宣言します。

署名

夫

妻

2週間後、「STEP.4」の報告シートに結果をご記入いただき、その内容をご応募ください。 ※複数回の応募も可能です。

応募期間:令和4年11月2日(水)～令和5年1月22日(日)

※継続期間中に気付いたことや思ったことは、携帯にメモするなど見返せるようにしておきましょう。

STEP.4 2週間後に生まれた変化と向き合う。

男性が新しい家事・育児に2週間取り組んだら、「STEP.4」にその結果を記入してください。
ご自身、パートナー、そしてお二人での考えをまとめて、結果をご応募ください。

① 2週間続けた、男性の新しい家事・育児の内容

※全て必須項目

② 家族として変わったところ（具体的な行動や雰囲気など）

③ 男性にお聞きします。新しい気付きや、発見したこと

④ 女性にお聞きします。新しい気付きや、発見したこと

⑤ 上手にシェアリングするために、お二人で工夫したこと

⑥ 今後、実現したい家事・育児シェアリングのあり方と、そのために取り組むこと



2週間で終わるのでなく、このシートをきっかけに、家事・育児シェアリングを続けていきましょう！

「STEP.4」のシートをスマートフォン等で撮影し、特設サイトで必要事項を入力しご応募ください。
(文字などが読みやすいよう、画角・明るさなどを調整してください)

応募期間：令和4年11月2日(水)～令和5年1月22日(日)

上手にシェアリングができ、変化が生まれたシートは
特設サイトで公開させていただく場合があります。

特設WEB
サイトは
こちら



※個人情報の取り扱いについて：ご提供いただいた個人情報は、ご応募いただいた方へのご連絡・プレゼントの発送等の目的に使用させていただきます。