

家事メンのすすめ

～家事への理解とコツ～

■ 岐 阜 市

女ゴコロを読んでみよう!

とある 30 歳代女性 家事のホンネ



Q：〇〇〇〇には、同じひらがなが入ります。
何が入るでしょうか？

立ち上がれ、日本の「家事メン」たち

クイズの解答

正解は…

「**てつだう**」です。

女ゴコロを
読めたかな?

夫が言う「家事を手伝うよ」という言葉が嫌だと思っている。

手伝うって、夫としては自分の仕事ではないけど、妻の仕事をしてあげるよということになる。

手伝うっていう気持ちじゃなくて、自分もやるべきことだという気持ちで、いつもいてほしい。

(30代女性 法律事務所勤務)

普段、「何か手伝おうか。」と言っていないですか? 女ゴコロを読み解きながら、自分のできることを探していきたいでしょう。



本書発行の目的

本書に込めた思い

本書を通して、家事をする意味を確認しそのコツを知ってもらうことで、家事を始めるきっかけになることを願っています。その結果、性別に関係なくやれる人が家事を担い、そして感謝をし合う「家事シェアリング」の輪が広がっていきますように…。



家事とは？

掃除、洗濯、炊事、買い物などの家庭における日常生活の基本的な用事、及びそれをこなしていくことをいいます。

家事は、生活のベース（土台）である

家事と育児 介護の関係

生活は、家庭の「家事」「育児」「介護」
に支えられています。家庭での役割を
今一度、整理していきましょう。



家事 — 5ページ～



育児 — 22ページ～



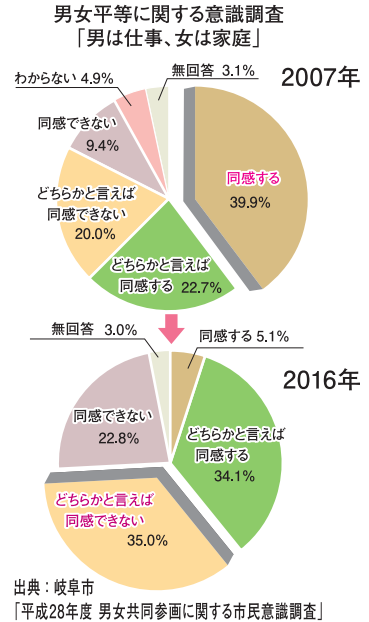
介護 — 26ページ～

意識は変わりつつあるが…

家事の現状①



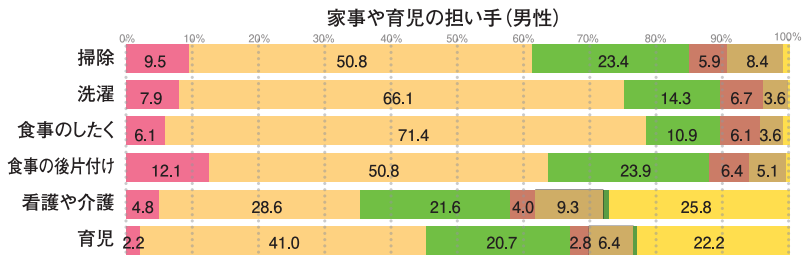
男女平等に関する意識調査の中で、「男は仕事、女は家庭」という問いに対して、2007年は「同感する」が最も多く、性別の役割分担意識に肯定的な考えを持っていたことがわかります。しかし2016年には「どちらかといえば同感できない」が最も多くなり、性別の役割分担意識に変化が表れてきました。



ただし!!

家庭の負担は、女性に偏りがち

多くの女性が社会で活躍している昨今。家族で家事を分担する意識はありつつも、家族で一番多くの家事を引き受けているのは女性の方です。



出典：岐阜市「平成28年度 男女共同参画に関する市民意識調査」

■あなた自身 ■配偶者 ■あなたと配偶者が同じくらい ■父・母・子など ■家族全員 ■家族以外外部の人 ■該当しない

家事を通して、同時並行で仕事する力を養おう

家事の現状②



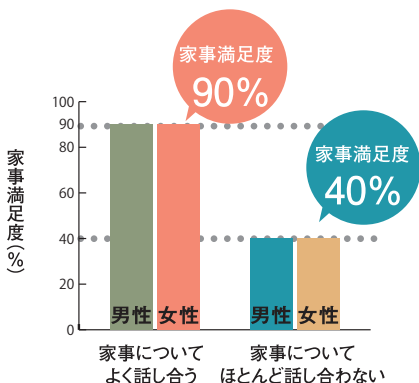
家事のコツは同時並行！

ご飯の支度をしながら子どもの宿題の進み具合をチェック、食器洗いをしながらお風呂の準備、洗濯機をまわしている間に部屋の掃除など、毎日の家事をこなしていくことで、物事を同時並行で考える習慣が身につきます。このことは、段取り力やマネジメント力の向上など、仕事面で自身のスキルアップにも繋がっていくと考えられます。

家事を夫婦で共有しよう！

家事について、よく話し合う家庭ほど家事に対する満足度が高いという調査データがあります。すなわち、家族みんなが家事について意識すること、日常の話題に出すことが、心の負担の軽減につながると考えられます。

家事の現状に満足しているか



出典：NPO法人tadaima!「家事シェア白書」

あなたへの家事のすすめ!

家事相性診断



まずはこれからやってみよう!

チェックが多いタイプを選ぼう

- ☐ 食べることが好き
- ☐ 数値に細かい
- ☐ 計画的に進めたい



タイプA
(買い物～調理)
クッキング男子
p 8～

- ☐ 手先が器用である
- ☐ 匂いにこだわりを持つ
- ☐ ながら作業が好き



タイプB
(洗濯と衣類の手入れ)
ウオッシング男子
p 16～

- ☐ 整理された部屋でないと
落ち着かない
- ☐ 体を動かすのが好き
- ☐ 汚れている状態が許せない



タイプC
(掃除)
クリーニング男子
p 20～

1つのタイプを
クリアしたら
次のタイプ
に挑戦!

タイプ
A

クッキング男子



調理計画のコツ



おなかを満たす計画を立てよう

①献立の確認

- ・冷蔵庫の中を確認し、何を作るかを考えます。
- ・必要な材料の分量を決めます。
- ・調理方法、手順、所要時間を確認します。



②準備

頁数p9～

- ・足りない材料を購入します。
- ・手を洗い、身支度します。
- ・必要な材料、調理器具や食器を準備します。

食べられる分だけ
作ることが
大事!!



③調理

頁数p11～



④盛付・配膳

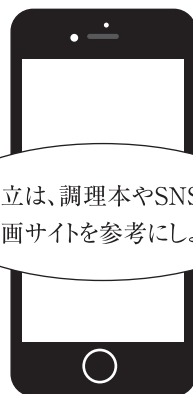
- ・食べられる分だけ盛り付けよう。

献立は、調理本やSNS、
動画サイトを参考にしよう!



⑤後片付け

頁数p15～



タイプ
A

クッキング男子

食品の選択と購入のコツ



食

食品こそ、衝動買いはだめ

①目的の確認

・誰のために何を作るのかを考えます。



②情報の収集、検討

・必要な材料と分量を確認して、メモします。



③購入

・購入するお店を決定します。
品質、価格などの面から決定するのがオススメ！



④決定

<生鮮食品>

・色、艶、みずみずしさ、張り、臭い、弾力、重さなどを確認して、新鮮な物を選びます。

<加工食品>

・原材料名、内容量、期限、保存方法などを確認します。



出番まで食品を長持ちさせよう

タイプ
A

クッキング男子

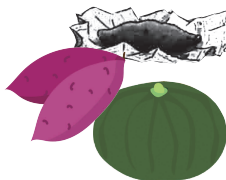


食品を保存するコツ

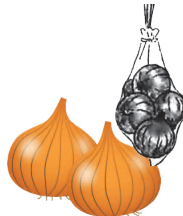
室温による保存



乾物は密封できる袋や
容器などに入れて、
冷暗所で保存します。

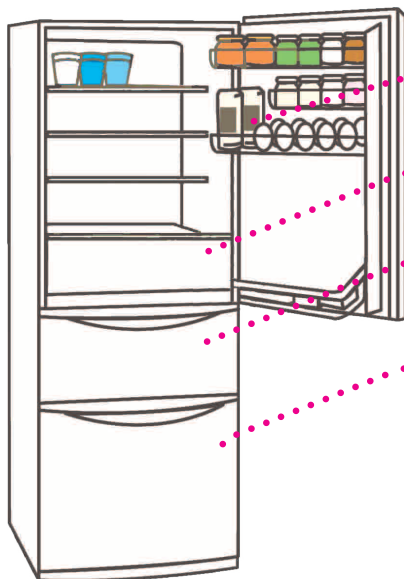


いも、かぼちゃは
新聞紙に包んで、
冷暗所で保存します。



たまねぎは
ネットに入れて
つるします。

冷凍、冷蔵庫による保存



冷蔵庫（約3～5℃）
例：卵、牛乳、一般の食品

チルド室（約 -1～2℃）
例：魚、肉 など

冷凍室（約 -20～-18℃）
例：冷凍食品 など

野菜室（約 5～10℃）
例：野菜、果物 など

タイプ
A

クッキング男子

洗い方と扱い方のコツ



食品の洗い方



レタスやキャベツなどは、1枚ずつはがして洗います。



ごぼうやいもは、たわしで土を良く洗い落とします。



青菜は、根元を広げるようにして、流水で丁寧に洗います。

包丁の持ち方



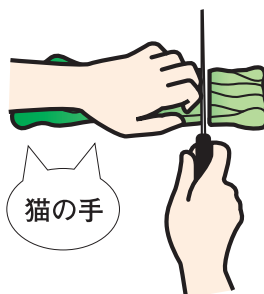
柄の付け根をしっかりと持ちます。



まな板の正面に立ち、右足を少し後ろに引いて、斜めに立ちます。

食品の押さえ方

指先を丸めて食品を押さえます。指の関節に包丁の腹を沿わせて、押さえた手をずらしながら切ります。



丁寧に、安全に

タイプ
A

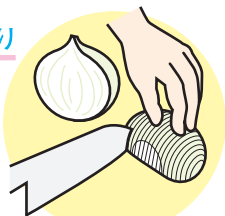
クッキング男子



切り方のコツ

野菜や用途によって切り方が変わります。ここではよく使う切り方を紹介します。

みじん切り



皮をむいて縦半分に切り、面を下にして端から細かく切り込みを入れます。このとき刃先の方（上端）を切らずに残しておく、この後が切りやすくなります。



包丁をねかせて横に2〜3本切れ目を入れます。



端から切ります。

乱切り



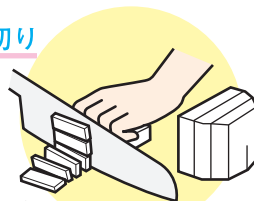
両端を切り落とし、端からきゅうりを回しながら切ります。

いちょう切り



皮をむいて縦に十文字に切り、切り口を下にして端から一定の幅で切ります。

短冊切り



長さを4〜5cmに切って皮をむき、幅1cmの板状に切ってから縦に幅2mmくらいに切ります。

食

切り方色々、見栄えも色々

タイプ
A

クッキング男子

器具の使い方のコツ



計量スプーンと計量カップの使い方

大さじ1 (15cc)



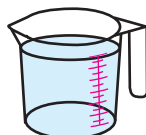
計量スプーンに山盛りにすくい、
箸などですり切ります。

大さじ $\frac{1}{2}$ (7.5cc)

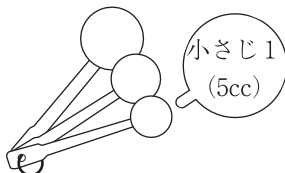


1杯分を用意した後、
半量を除きます。

1カップ (200cc)



真横から目盛を
確認します。



小さじ1
(5cc)

ねえ、
火加減の定義
シッテル？



強火



鍋底全体に火が
あたる程度

中火



鍋底に火の先が
あたる程度

弱火



鍋底まで半分の
大きさの火

火を扱う際の注意！

- ・鍋やフライパンは、傾かないようにコンロの中央に置きましょう。
- ・加熱し過ぎると油は発火するので、火加減に注意しましょう。
- ・燃えやすいもの（衣服など）を火に近づけないようにしましょう。
- ・必ず換気を行いましょう。

IHクッキングヒーターについては、モニター画面を見ながら火力を調整してください。

食

味付け・火加減は調理の生命線

調理の基本を確認した後は、
動画でイメージトレーニング！



タイプ
A

クッキング男子



安全な調理のコツ

- ・調理台の上を整理し、燃えやすいものは置かないようにします。
- ・ガスを使う場合は必ず換気を行い、不完全燃焼に気をつけます。
- ・加熱中はその場を離れず、ふきこぼれ・立ち消えによるガス漏れにも注意します。

食中毒にならないコツ

食品の扱い

保存状況、消費期限を確認して食品を使ってください。
また野菜はよく洗い、虫の付着がないかを確認します。

ふきんやまな板の扱い

ふきんやまな板は、熱湯をかける、漂白剤を薄めた液につけるなどして、殺菌します。まな板を使う際には、まな板を水でぬらした後、表面の水分を拭きとります。これは、食品の汁がまな板の中に染み込みにくくすることで、細菌が繁殖するのを防ぐためです。また、肉・魚と野菜を切るまな板の面を使い分ける方がより衛生的です。



安全第一



タイプ
A

クッキング男子

後片づけのコツ



食

後片づけまでが、調理です

①紙を活用する

揚げ物や煮込み料理後のフライパンは、新聞やキッチンペーパー、いらぬ布で拭いてから洗います。



②食器をシンクへ

食後、汚れた食器をシンクへ運ぶところからが後片づけの始まりです。汚れがこぼれ落ちないように、また他の食器に汚れが移らないように注意します。



③汚れの少ない順に洗う

効率よく食器や調理器を洗うために重要なのは、洗う順番です。まずは、汚れの少ないものから取りかかります。汚れが多いもの、がんだ汚れたものは後回しにします。テフロンやホーローは、スポンジの柔らかい面を使い、傷をつけないようにします。



④最終チェック

料理の食べ残しや調理の時に生ごみを片づけ、シンクまわりまできれいにしておきます。洗い終わりのスポンジは、泡がのこらないようにしぼって菌の繁殖を防ぎます。



食器の後片づけを確認した後は、動画でイメージトレーニング！



タイプ B ウォッシング男子



洗濯のコツ

洗濯物を洗うコツは、洗う前が重要！

①表示の確認

組成表示や取り扱い表示を確認します。

②ポケットのチェック

ポケットに入れたままのモノはないかを確認します。

③補修

ほころびや取れそうなボタンは補修しておきます。

④仕分け

繊維の種類や色落ちのしやすさ、汚れの程度によって分けます。
シミやひどい汚れには、部分洗いをしておきます。痛みやすい生地は、洗濯ネットに入れます。

①～④を確認してから洗います。

★洗濯機と洗剤は、用量を確認して正しく使います。

洗濯物を干すコツ

①すぐに干す

洗濯終了後、放置しておくくと洗濯機の中で雑菌が繁殖し、ニオイの原因になります。洗濯終了後は、すぐに取り出して干します。

②丁寧に干す

早く乾かすことを意識して、重ならないように干します。また洗濯表示タグを見て干し方を確認します（セーター等の伸びやすいものは、平らにして干します）。シワになりやすいものは、しっかり伸ばしてから干します。

③日が沈む前には取り込む

日が沈むと、外に干してある洗濯物がしけってしまいます。日が沈む前に、室内に取り込むようにします。



コツを押さえて衣服を長持ちさせよう

洗濯の基本を確認した後は、
動画でイメージトレーニング！



タイプ
B

ウォッシング男子



アイロンがけのコツ



次使う際に、
気持ちよく

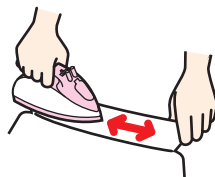
①準備

- ・アイロン、台を準備します。
- ・取り扱い表示で、アイロンの適温を確認します。

②アイロンがけの方法

- ・温度目盛りを調節し、適温になったらアイロンをかけます。アイロンは、布の縦糸方向にゆっくり動かします。
- ・しわをつけないように面積が小さい部分からかけます。
- ・アイロンを持っていない手で布を押さえたり、縫い目を引っ張ります。

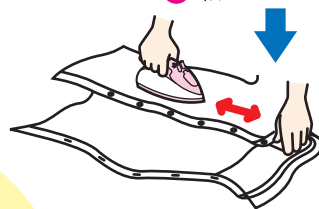
<カッターシャツの例>



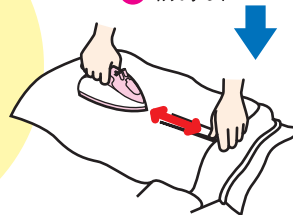
① 襟



② 袖



③ 前身頃



④ 後身頃

アイロンを扱う際の注意！

- ・安定した場所でアイロンをかけます。
- ・アイロンを使っている時は、その場を離れません。
- ・高温部分やスチームに触りません。
- ・かけ終わったら、目盛りを「切」に合わせ、電源プラグを抜きます。

虎の巻



衣服のたたみ方で収納上手に

タイプ
B

ウォッシング男子

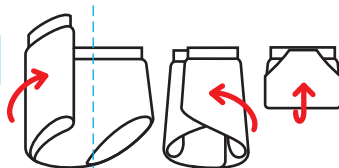


衣服を保管するコツ

衣服の手入れが終わったら、取り出しやすく見やすいようにしまい方を工夫します。

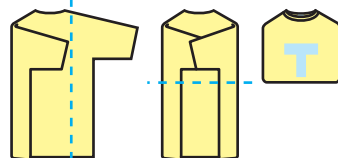
下着の場合

小さくまとめます。



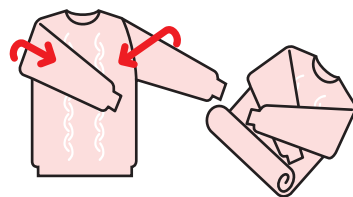
Tシャツの場合

しわを付けないように、たたみます。



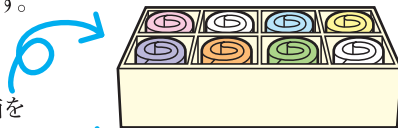
セーターの場合

かさばらないように、丸めてたたみます。

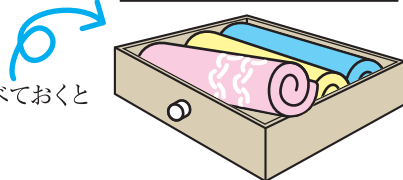


衣服の収納の例

シャツやブラウスは、襟がつぶれないように、重ね過ぎないようにします。



下着や靴下は、仕切りのある箱を利用するとよいです。



薄手のセーターは、巻いて並べておくと見やすく取り出しやすいです。

タイプ
B

ウォッシング男子



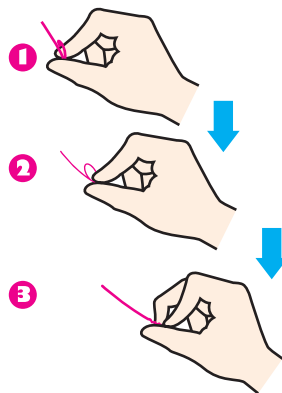
衣服を補修するコツ

玉結び

糸の端を人差し指に1回巻きつけて、親指で押さえます。

親指の上で、人差し指を手前にずらし糸をより合わせます。より合わせたところを親指と中指で押さえ、糸を引きます。

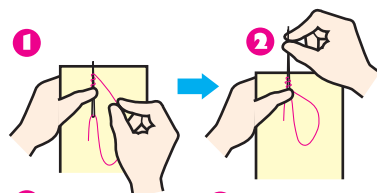
親指と中指の間に糸玉ができます。



玉どめ

糸の縫い終わりの位置に針を合わせて、親指で押さえます。布から出ている糸を針に2、3回巻ききます。

巻いたところを指で押さえて針を引き、糸を引き抜きます。糸の端を少し残して切ります。



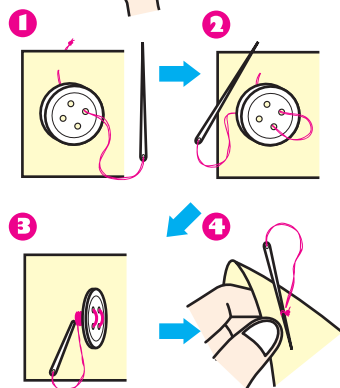
ボタン付け

玉結びを作り、布の裏から針を刺してボタンの穴に通します。

布の厚さ分だけ、ボタンが布から浮くように糸をゆるめ、2、3回ボタン穴に通します。

ボタンと布の間に針を出し、糸を2、3回固く巻きます。

布の裏に針を出し、玉どめします。



裁縫のこれだけは押さえておこう

タイプ
C

クリーニング男子



掃除機がけのコツ

掃除機をかけよう

①力を入れ過ぎない

掃除機の吸引力を感じながら、かけることが重要です。そのために、軽く掃除機を持ち、前後にスイングさせてかけていきます。

②ゆっくりかける（1往復は5秒が目安）

スイングさせる速さは集めるゴミの量を大きく左右します。掃除機の機種や床材によっても異なりますが、1往復に5秒以上かけることで、掃除機の性能を発揮できます。

③3分の1は重ねがけ

多くの機種は、ノズルの中央に吸い込み口があります。ノズルの両端のゴミは、取りこぼしをする可能性があります。そのために、3分の1程度は重ねがけすることが大切です。

④ノズルの活用

掃除機には、各種のノズルが付属されています。部屋の隅や凹凸など、場所や状況に合わせてノズルを変更し、きれいに効率よく掃除機をかけてください。



掃

普段から少しずつピカピカに

タイプ
C

クリーニング男子



お風呂・換気扇掃除のコツ

お風呂掃除をしよう

- ①汚れを落ちやすくするために、ぬるま湯で浴槽全体をぬらします。
- ②浴室用洗剤をかけます。特に、水面が浴槽と接する部分と、底の角の部分は汚れがつきやすいので重点的に洗剤をかけ、少し時間をおきます。（各洗剤の表示に従ってください）
- ③スポンジでこすり洗いをします。
- ④水で洗い流します。

※入浴後、お風呂場全体にシャワーで水をかけ流すことを習慣にすると、カビなどの予防になります。また排水溝に溜まった髪の毛は、匂いやパイプ詰まりの原因にもなるので、毎回捨てましょう。

換気扇を掃除しよう

①熱湯を用意する

換気扇の羽根がすべて浸かる容器を用意し、熱湯を注ぎます。

②重曹を入れる

カップ1杯程度の重曹を入れてかき混ぜます。

③羽根をつける

羽根を重曹が溶けた熱湯につけておきます。油汚れが溶け出し、簡単にこすり落とせるようになります。

重曹とは…

重炭酸ソーダのことで人体に無害で安全な物質です。水に溶かすと油汚れに浸透し、汚れを落ちやすくする効果があります。

スーパーや100円ショップで購入できます。

掃

細部までピカピカにして気持ちよく

育児は育自、自分の人生を豊かに

育児の楽しさ



育児に関わることで、「親に感謝する」や「人の輪が広がる」など、世界観が広がり、人生の豊かさに繋がります。

● パパの本音

- パパ友、ママ友ができた。
- 生や死について考えるようになった。
- 興味持つものが増え、生き方の幅が広がった。
- 休みがより楽しく、充実するようになった。
- 仕事以外の家庭や地域など、考える視野・範囲が広がった。

- 子どもがさらにいとおしくなった。
- 子どもの笑顔や寝顔で、疲れがやわらぐようになった。

- 親の大変さを痛感し、自分の親への接し方が変わった。
- 妻と会話する機会が増えた。

パパの背中 は、 子どものお手本

子どもとの関わり方



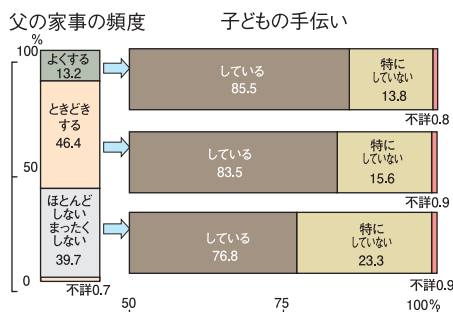
子どもの発育にいい影響を与えます

パパの得意なダイナミックな遊びは子どもたちも大好きです。

子どもにとって多様な世界に触れることになり、子どもの興味や関心が広がります。

また、子どもは父親が自分を愛していると実感し、自己肯定感がはぐくまれると考えられます。さらに、家事する父親をもつ子どもは、お手伝いをよくするというデータもあります。

父の家事の状況別にみた子どもの手伝いの状況



出典：厚生労働省「21世紀出生児縦断調査」

パパの育児による子どもへのメリット

カラダを使う
ことが増え、子どもの
身体能力向上
にも好影響。

育児は
“自分の成長”
という育自にも
繋がる。

子どもと向き合う
時間から解放される
ママは、ストレスが
やわらぎ、家庭内の
雰囲気がよくなる。

パパからの叱りや
褒める言動は、子ども
の自信や勇気になり、
子どもの前向きな
姿勢に繋がる。

育児中のパパ

パパの本音

ママの家事・育児について、
20代～30代のパパに聞きました。

30代 自営業

もっと育児に参加したいが、仕事が忙しくなかなか時間がとれない。忙しいと体を休めたくなり、育児をしたいという気力がなくなってしまう。休んでいると、妻からは責められることもある。もっと夫も育児参加できるような風潮を会社が作り、意識改革していく必要がある。

30代 メーカー勤務

いつも家事に子育てに一生懸命で、ありがとう。普段、仕事でほとんど手伝えなくてごめんなさい。一生懸命なあまり、たまに体調を崩しちゃうことがあるから、無理はしないでね。できるだけ手伝えるように頑張ります。

20代 自営業

妻には感謝しており、少しでもサポートをしたいと思っています。仕事が休みの土日は、どのように育児をしたら良いかわからず、何もしないと怒られます。正直困っています。

30代 小売業勤務

仕事との両立で忙しいのはわかるけど、いつもピリピリ怒ってばかり。だから最後は笑顔で締めくくりをして欲しい。

20代 サービス業勤務

何をしてほしいのか、明確に指示をしてほしい。どんなサポートが求められているのか、分からない。

感謝はしているけど。。。

女性は男性に比べ、遠回しな表現を好む傾向にあります。妻の表情や態度から、「何をしたらいい?」と直接質問するのもいいかもしれません。

とママのホンネ



ママの本音

パパの家事・育児について、
20代～30代のママに聞きました。

20代 専業主婦

イクメンという言葉が流行したこともあり、結婚する前は夫と一緒に育児していくイメージを持っていたが、結婚すると夫は仕事からの帰りが遅く、実際は1人で育児することが多く戸惑った。初めはもっと一緒に育児をして欲しいと不満があったが、夫は仕事を頑張っており、理解するよう努力している。

30代 小売業勤務

旦那の育児について思うことは、遊ぶ、お風呂、着替えといというようなベビーシッターでもできることはやるが、幼稚園行事、学校行事、その他習い事など教育に関しては母任せだと思う。

30代 専業主婦

子供の機嫌が良いときだけ面倒を見て、子供の機嫌が悪くなると関わろうとしない。大変な時こそ率先してやってほしい。

20代 サービス業勤務

いつも手伝ってくれてありがとう。ただ、育児の大変さを理解して、たまには、いたわりの言葉をかけてほしい。

パパが考えている以上に深刻かも。。。。

産後の母親は生活環境やホルモンバランスの変化などから「産後うつ（ブルー）」を発症することも少なくありません。夫婦で育児を共有することで、喜びや失敗を分かち合いお互いの信頼関係がより深まっていきます。出産を経た様々な変化の中、夫婦がよく話し合い協力し合うことが、夫婦円満に繋がっていくと考えられます。

育児をしながら介護!?

ダブルケア



これまでは、「仕事と家事・育児」の並立、あるいは「仕事と家事・介護」の並立が問題とされてきました。今後はさらに、「仕事と家事・育児・介護」の並立が問題となってきます。しかしすべての並立は難しく、介護サービスや育児サービスの活用も考えていく必要があります。



ダブルケアをする人は全国に25.3万人

男性 8.5 万人

女性 16.8 万人

出典:内閣府男女共同参画局「育児と介護のダブルケアの実態に関する調査報告書」

介護経験者に聞きました。

やってあげよかったな~と思うこと

- Aさん** やはり、貯金。施設に入れるなど、選択肢の幅を持つためには、必要だと思います。あとは、介護に関する情報を集めておくこと。すでにまわりに介護経験者がいれば、話を聞いておくのもいいと思います。
- Bさん** 親から老後の過ごし方について、意向を聞いておくことが大事だと思います。どんな老後生活を望んでいるのか、介護は誰にしてもらいたいのかなどを聞いていれば、家族での役割分担もおのずとみえてくると思います。
- Cさん** 家族が介護者のまわりに住んでいないことが多いので、ご近所付き合いを大切に、近所に何かあれば頼めるような関わり合いを持っておくことも大事だと思います。介護は、お互い様の精神だと思います。

まずは、家族での会話から始めてみませんか。

詳しく知りたい方は、岐阜市介護保険課のホームページまで。

「ケアメン」を知っていますか？

ケアメン



「ケアメン」とは、男性介護者のことです。

核家族化などの社会の変化に伴ってケアメンは増えており、いまや介護する男性は全国で100万人を超え介護者の3分の1を占めています。

介護者の3人に1人は男性



出典：厚生労働省「平成22年度国民生活基礎調査」

介護の手続きなどで休む際は、介護休暇を活用しよう！

介護休暇とは…

- ・家族1人につき年5日です（2017年）。
- ・対象者が2人以上の場合、年10日を上限に半日単位で使えるため、要介護認定の訪問調査の際や通院時に活用できます。

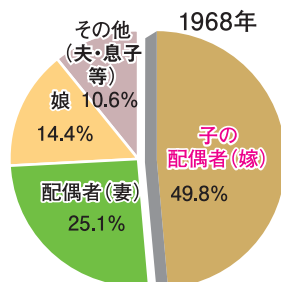
常時介護が必要になった際は、介護休業を活用しよう！

介護休業とは…

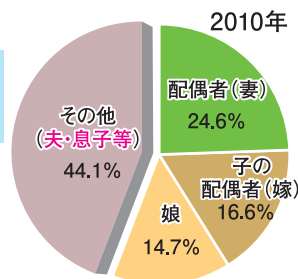
- ・対象となる家族1人につき最大93日間、3回まで分割取得できます（2017年）。介護休業中は、雇用保険の枠組みで、介護休業給付金が支給されます（休業前の賃金の67%）。

申請前に必ず、職場の上司や人事に相談・確認を。

同居の主たる介護者の続柄別推移



主たる介護の担い手は嫁から夫・息子へ



出典：厚生労働省「平成22年度国民生活基礎調査」

介護保険のしくみを知らう

介護保険について



介護保険とは、健康保険と同じように国民全員が40歳になった月から加入して保険料金を支払い、介護が必要な人が適切な介護サービスを受けられるように支える仕組みです。日本では、平成9年12月に「介護保険法」が制定、平成12年4月に施行となり、同時に介護保険制度が開始されました。

介護保険料の支払い

40～64歳と、65歳以上では介護保険料を支払う方法が異なります。

いつから、
どうやって
支払うの？

第1号被保険者(65歳以上)

65歳から、市の納入通知書あるいは年金からの天引きによって支払います。

第2号被保険者(40～64歳)

40歳から、加入している医療保険料の中に介護保険料が加算され、納めることになります。介護は、社会全体で担う時代になっています。まずは市役所や専門機関に相談することから。

市町村によって保険料は異なります

要介護認定の手続きの流れ

- 1 電話等で相談 → 市町村の担当窓口へ
- 2 要介護認定の申請 → 本人または家族が市町村などに申請
- 3 主治医意見書
→ 市町村の依頼で主治医が意見書を作成
- 4 訪問調査
→ 市町村の職員が自宅を訪問して審査
- 5 要介護度の決定
- 6 認定結果通知 → 申請から30日以内に通知
- 7 要介護度・要支援と認定
- 8 非該当と認定

介護の場こそコミュニケーション

コミュニケーションが大切



介護は、深刻であればあるほど周囲に話しづらくなるもの。

そのために、介護の現状が家族や職場など周囲に理解されず、トラブルが発生することもあります。家事、仕事、育児をしながら介護を乗り切るためには、互いのコミュニケーションが欠かせません。

- ① 要介護者とのコミュニケーション
- ② 家族やご近所とのコミュニケーション
- ③ 上司や同僚、職場のコミュニケーション

①「自分が介護を受ける側になったらどう感じるか」と置き換えて考えてみることも大切です。相手のペースに合わせて反応があるまでゆっくり待ちながら、要介護者の気持ちを引き出します。

②この先どう介護していくのか、家族、兄弟での話し合いは欠かせません。また、ご近所にも要介護者がいるということを知ってもらうのも、いざという時の大きな助けになるかもしれません。

③職場の上司、同僚に相談することも大切です。業務上で配慮を求める時にも、事情がわかれば対応しやすくなります。上司や人事担当者を「うまく巻き込む」ことも仕事と介護を両立させる対策の1つといえます。

家事シェアリングは、日々の時間を生み出すところから

働き方を見直していこう

家事シェアリングを進めていくためには、今の生活から新たな時間を生み出す必要があります。

①朝活のススメ

今よりも1～2時間早く起きて、出勤前に活動しましょう。趣味に取り組む人、家事をこなす人、昼間にできない仕事を集中してやる人もいます。

②集中力とマニュアル

職場のママは、保育所のお迎えなどで仕事を終了させる時刻が決まっていることから、高い集中力を発揮しています。また、子どもの急な発熱などにより、仕事を休まざるを得ない場合もあり、他の人に依頼できるようにマニュアルを作っている人もいます。

③働き方改革に向き合う

長時間労働を是正するため、企業はフレックスタイム、ノー残業デー、残業の事前申請制などの対策を講じています。同時に生産性を高めるための仕事のやり方について見直しも進めています。仕事の進め方の改善は、個人の努力や創意工夫だけでは限界があり、職場単位で取り組むことが求められます。

④時短家電の活用

ロボット掃除機や食洗機に代表される家事の時間を短縮する家電製品が次々と発売され、活用が始まっています。

家事シェアリングで仕事、育児、介護の並立

仕事、育児、介護を並立させるためには、就学環境、保育所の整備、介護システムの確立など様々な社会的要素を整える必要があります。一方で、家庭内の家事、育児、介護を性別にかかわらず「できる人」が担うという「家事シェアリング」の考えによる実践が求められます。



家事メンのすすめ

- 作成／岐阜市市民参画部 男女共生・生きがい推進課
- 監修／国立大学法人 岐阜大学 教育学部 教授 大藪 千穂
- 発行／2018年3月

家事メンの心得

- 一、家事を楽しむべし！
家事は仕事（ワーク）ではない。
- 一、家事は「分担」ではなく
「共有（シェア）」するもの！
- 一、家事のルールを妻や家族と共有するべし！
積極的なコミュニケーションが大切！
- 一、ダメ出しされても落ち込むなかれ！
100点満点を目指す必要はない。
- 一、相手への感謝の気持ちを忘れるべからず！
家事を共有する時間が家族の絆を深める。

★明日からできること★

「これをやるわ!」から、すべては始まります。
「家事をシェアする」ために、まずは家族への心遣いから。

一緒に家事することを習慣にして
目指せ『**パラレル(同時並行)家事**』ファミリー!

