

# 03 将来の暮らしに備えて 少しずつ家事を実践



これから超高齢化社会に突入していく今、高齢夫婦のみの世帯や、単独世帯も増加傾向にあり、第二の人生を楽しむためには、「男は仕事、女は家事」という概念を捨てて、男性も家事力を高めることが不可欠です。介護や独居に直面した時にも、しっかりと自立できるよう今から少しずつ家事メンを目指す男性が増えています。

おいしいご飯を食べたいと思ったのがきっかけで、お米を研ぎ、炊飯器にセットするのが自分の役割になりました。妻も喜んでくれているので、今後は徐々に新しい料理にも挑戦していきたいです。

宇野 学さん (55)



今は、食器を洗うこと、お風呂を掃除すること、雨戸を開けることが日課です。将来のことを考えると、自分の着る服くらいは、自分でアイロンがけができるようになりたいと思っています。

渡辺 巳義さん (65)



仕事を辞めて家にいるようになってから、家事の大切さを実感。昼食の用意や掃除、ベッドメイキングなど、少しずつ家事に取り組んでいます。そんな姿に、いつも妻は「ありがとう」「おいしかった」「ご苦労様」と、上手に褒めてくれますね(笑)。

近藤 博志さん (67)

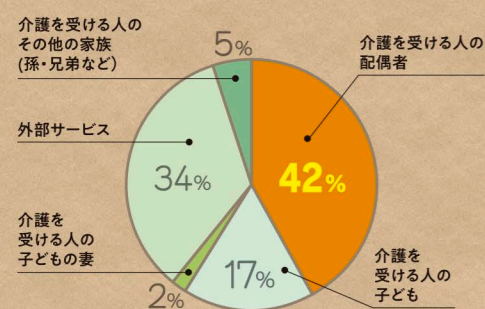


今している家事は庭仕事くらいですが、自分が1人になった場合、一番途方に暮れてしまうのが料理。難しい料理はできなくても、毎日の食事は作れるようになりたいと、料理教室にも参加し始めました。

井上 雄三さん (75)



## 自宅での介護を担うべきと思う人



出典元:平成28年度 岐阜市「男女共同参画に関する市民意識調査」

## ギフのメンズ家事データ

### やっぱり介護は、夫・妻にお願いしたい。

自宅で介護をする場合、介護を担ってほしいと思うのは、やはり気心の知れた配偶者と答える人が4割を占めます。次いで外部サービスを選ぶ人が多く、意外にも子どもに介護をしてほしいと考えている人が、男女共に少ないことが分かります。介護をする側・される側、どちらになっても自分で家事ができると、互いの負担は大きく軽減されるはずですよ。

FOR MEN

「自分のことは自分で」から始めよう。

家庭の仕事を目指す家事の前に、まずは自分の事、つまり自事から始めてみましょう。食べた後は自分の食器を流しに持って行く、乾いた自分の洗濯物を畳むなど、できる自事を増やしていくと、スムーズに家事にも移行することができます。

## ココからはじめる 家事シェアリング



FOR WOMEN

子育てを終えたら、夫育てをスタート。

家事力の定着は、時間がかかるもの。子どもの独立で子育てが一段落したら、さっそく夫の家事力アップに努めましょう。孫育をきっかけにするのもオススメ。「孫のお手本にならないと!」と背中を押して、一緒にできる簡単なことから始めて。

## 楽しくはじめる、家事メンへの道!

「家事をしたいけれど、何から始めたらいいのかわからない」そんな方の背中を後押しするため、岐阜市では「男の家事力UP化」を啓発・推進するイベントや、男性を対象とした家事セミナーなどを開催しています。

### 家事フェス2018

会場  
みんなの森  
ぎふメディアコスモス



### 家事メンセミナー

会場  
もえぎの里  
生涯学習センター



FC岐阜の選手をゲストに、家事ジャーナリスト・山田亮さんが家事を楽しむポイントをレクチャー。洗濯物たたみレースも行われ、満員の会場が一気に盛り上がりました。

家族へ感謝の気持ちを込めて作る、男のクッキング教室を開催しました。料理中、女性陣は「家事シェアリング法」を学ぶセミナーを受講。笑顔で出来上がった料理を試食する姿が印象的でした。