

酒田市男女共同参画推進センター

No.110

ウィズ・レター

目次 ▼家事シェアチェック宣言～8月は酒田市の家事シェア推進月間です！～
▼時短家事セミナー実施報告 ▼学生向け講座実施報告
▼「これアンコン！」経験談大募集



8月は酒田市の
家事シェア推進月間です！

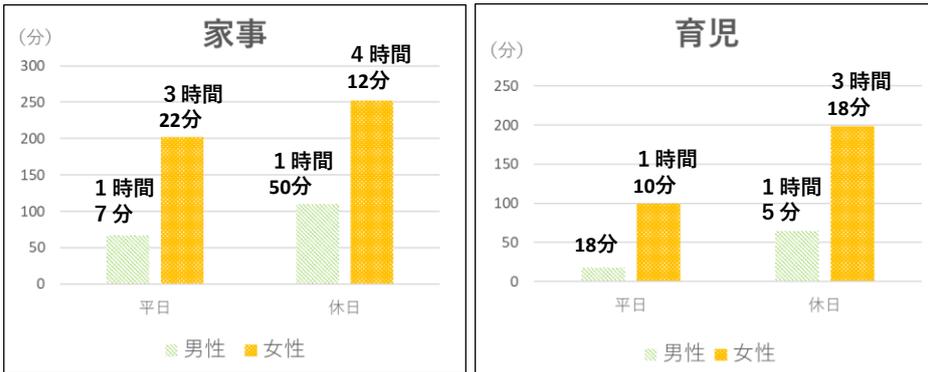
家族・パートナーと！
LET'S

家事シェア チェック宣言

自分の家庭の家事シェア状況をチェックしよう！話し合おう！見直そう！

酒田市では、家事・育児において女性に負担が偏りがちな現状を見つめなおし、性別にかかわらず、誰もが働きやすく暮らしやすい環境を整えることを目的に、8月を「家事シェア推進月間」とし、各家庭の「家事シェアチェック宣言」を大募集します。自分の家庭の家事シェアの実態を振り返り、理想の家事シェアの実現に向けて、行動に移すきっかけにしてみましょう！

男女別の1日あたりの家事・育児時間(山形県)



出典：「令和元年度ワーク・ライフ・バランス、男女共同参画及び女性活躍に関する県民意識・企業実態調査」

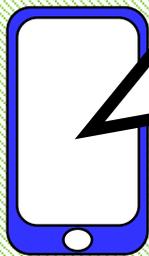
家庭における女性の負担がまだまだ大きいことがわかるのん！
女性のみなさん、家事・育児、ひとりでがんばりすぎていないかのん？
男性のみなさん、おうちのこと、女性に任せてばかりじゃないかのん？
みんなで一緒に、「家事シェア」について、今一度考えてみよう！



ではやってみましょう！「家事シェアチェック宣言」！スマホの準備はいいですか？

※本市に住所を有し、かつ就業している者がいる世帯（単身世帯を除く）が対象です。
※応募は原則1世帯につき1回限り。家族・パートナーと一緒に話し合いながら回答してください。

二次元コード
を読み取る



ステップ①

家族・パートナーと一緒に家事の分担状況・満足度を簡単チェック

ステップ②

分担状況を家族・パートナーと一緒に振り返る・話し合う

ステップ③

家事シェアチェック宣言（今後の目標など）を入力

抽選で参加者特典当たります！

★30世帯に

「家事代行お試しクーポン」

1万2千円分プレゼント！

家庭内での家事シェアを意識しつつ、外部のサービスもうまく活用して、家事に費やす時間を減らし、趣味の時間や家族と過ごす時間を増やしてみませんか？

☆さらに、抽選に外れた世帯の中から抽選で、10世帯にラク家事グッズをプレゼント！



詳しくは
市HPを
チェック！⇒

8/31 (土) 〆切

ゆとりを生む時短家事

～わが家に合った家事のスタイルを見つけ、シェアして快適に暮らそう！～

日時：令和6年7月6日（土）

会場：酒田駅前交流拠点施設ミライニ

参加者：19人（10代～60代の男女）



講師：森屋 久美子 氏

ReLife Rubia リライフRubia

・家事代行のもりもり

・時短家事コーディネーター@Basic認定講師



講師の森屋久美子さんは、はじめに、「時短家事とは家事をラクにするためのものではない。家族の誰かに何かあっても、家事がストップしないこと、家庭がストップしない仕組みを作ることが時短家事、その中のひとつが家事シェア。」と、家事の考え方の基本を説きました。続いて、「私らしく暮らすための時短家事5か条」を基本に、先生ご自身の体験からたくさんのアイデア、家事シェアの大切さをお話いただき、楽しく学ぶことができました。また、ワークでは、わが家の家事リストで現状を把握し、今悩んでいること、困っていることを書き出し、何が重要な位置を占めているか確認し、毎日をコーディネートするための手順を考えました。参加者はそれぞれ、自分らしく暮らすための理想の生活が見えてきたようでした。



私らしく暮らすための「時短家事5か条」

1. 固定観念を捨てる（もっと自分をラクに）
2. ひとりだけががんばらない（家事をシェアする）
3. 自分を褒め周囲に感謝
4. 悩まない仕組みをつくる（小さなストレスを減らす）
5. サービスや家電に頼る（任せることは悪いことじゃない）

※森屋久美子講師資料より抜粋



わが家の家事リスト

すきま時間をうまく使う

数々のワークでは、行動に移すための大事な作業を体験しました！

ワタシのゴールを見つけよう

ワタシの毎日をコーディネートしよう

“わたしのちょうどいい”とっていい事を聞いたと思いました。ポジティブな家事、心がけます。家事の工夫、参考にさせていただきます。（50代女性）

頑張りすぎない、あとでにしない、ハードルを押し付けない、などの考え方が大変参考になりました。（30代男性）



大変興味ある内容で楽しかったです。また、ざっくばらんな先生の話し方、聞きやすかったです！（60代女性）

★参加者のアンケートから

「そうか！」「うんうん」と楽しくきくことができました。はじめの動画でいろいろ思い出して涙でそうでした。手抜きだらけだけど、そうやってがんばってる自分をほめながら、今日からまた楽しんでいこうと思いました！（30代女性）

人それぞれの考え方や物事の順位など、ちょうどいいところを見つけて生活していきたいと思いました。（30代女性）



キッチン回り、洗濯、調理と工夫できることが多々あった。はきはきと聞きやすく、とても勉強になりました。（30代男性）



LGBTQ+ & SOGI講座 ～多様な性について考える～

3月19日（火）酒田光陵高等学校

【参加者：2学年249人】

6月28日（金）酒田東高等学校 と共催しました！ 【参加者：2学年158人】

講師：山形県男女共同参画センター チェリア 館長 伊藤 真知子 氏



講師の伊藤真知子さんは、男女共同参画の視点から「LGBTQ+」と「SOGI」について、わかりやすく説明しました。参加者は、性の多様性の学びに加えて、誰もが平等に生きられる社会について、それぞれのあり方を尊重すること、無意識の思い込みに縛られないことなど、自分らしく、私らしく生きる大切さを学ぶことができました。これから進学したり社会に出てそれぞれの人生を歩んでいく生徒の皆さまにとって、多様性への理解を深め、互いを尊重し合える、生きやすい社会を創っていくことにつながる良い機会になったことと思います。



【酒田光陵高等学校の皆様】



【酒田東高等学校の皆様】

★参加者のアンケートから

- LGBTなどに関する講話はとても必要だと思いました。私も他の人へ伝えるなどしたいと思います。
- 多様な性の考え方が、普通になってほしいと思った。
- 「男性だから」や「女性だから」と性別を理由に物事を決めつけないようにしたいです。
- 法律で規定されていることで、同性で結婚できないことに不満を持ったりもしました。もっとLGBTを普通に話せる世界になればいいと思います。このような授業や講話はこれからも必要だと思いました。

- 性のあり方は、はっきり分類できるわけではなく、ひとりひとり違うということ。
- 多様性を持つと言うことは、生きやすくなることだけでなく世界の平和にもつながるのではと思いました。
- 他の人を大切にし、自分も大切にすることで、平等で安心した社会を作れる事がわかりました。
- 今回の講話で性についてより深く知ることができた。多くの人を知ることによって誰もが生きやすい社会になると思う。

デートDV防止講座 ～お互いを大切にする関係とは～

7月2日（火）酒田南高等学校と共催しました！ 【参加者：2学年240人】

講師：山形県男女共同参画推進員 安田 綾子 氏



講師の安田綾子さんから、生徒に身近な内容の動画を交えながら、デートDVの基礎知識の説明だけでなく、自分を大切にすること、自分軸と他人軸どちらも大切にすること等、随所に講師自身からの熱いメッセージがあり、とても分かりやすくお話をいただきました。生徒の皆さんが日々の生活で、また、これからの人生で様々な人と関わる中で、お互いを尊重し合い、良い関係性を築くことにつながる良い機会になったことと思います。



【酒田南高等学校の皆様】



【ロールプレイの様子】

★参加者のアンケートから

- 身近なところにDVが潜んでいると思った。
- 人と良好な関係を築いていくためにどうしなければいけないのかを考える時間になりました。
- 自分を大切にしたい人生を歩もうと思いました。
- 今後の人生での人間関係にとって大切なことだと思った。
- 自分が良いと思っていても相手にとっては重く感じたり、怖いと感じることがあると思うので、お互いに尊重し合う気持ちが大切だということを知ることができてよかった。



みなさんの日々のモヤモヤ・「はて？」と思うこと、ぜひ教えてください！

モヤモヤ

「これアンコン！」 経験談大募集！

×切迫る！
8/31(土)まで！

性別や年齢などにもとづく無意識の思い込みや偏った考え方（アンコンシャス・バイアス）に向き合い、「当たり前」を見つめなおすきっかけにしてみましょう。みなさんから募集したエピソードは、市広報やホームページはもちろん、次回のウィズレターでも共有します。アンコンシャス・バイアスをなくしていくには、まず「気づき・共有する」ことから。みんなで第一歩を踏み出しましょう！

■募集内容

あなたが身近で感じた「これアンコン！」なエピソードを教えてください。応募していただいた方の中から、ぐっときたエピソード **上位5名さまに記念品**を贈呈します。

■募集要項

期間：令和6年8月31日（土）まで

対象：どなたでも

作品点数：複数応募可

応募方法：二次元コードから

※応募作品の著作権は本市に帰属し、広報活動に使用します。

※他人の著作権を侵害するような行為が行われた場合、

本市はそれに関するトラブルの責任は一切負いかねます。



▲応募フォーム

例えばこんな場面や言葉にモヤモヤしたこと、**はて?**と思ったこと、ありませんか？



はて??

男の子ならスポーツが得意であるべきだ

高齢者は保守的だ

男性はリーダー役が向いていて、女性はサポート役が向いている

女性は感情的で、男性は論理的だ

男なのに育休取るの？

女性は細かい作業が得意で、男性は大雑把だ

外国人観光客はマナーが悪い

女性は運転が下手だ

次号予告（第111号）

◎家事シェア推進月間結果報告

◎「これアンコン！」結果報告

◎酒田市男女共同参画・女性活躍

推進懇話会の紹介（今年度から名称が変わり、新しいメンバーも増えました。）

◎出前講座の活動報告 など

お楽しみに！

酒田市市民部共生社会課 男女共同参画・多文化共生係
男女共同参画推進センター **ウィズ**

開館 月～土 : 9:00 ~ 22:00

日・祝 : 9:00 ~ 17:00

相談 月～金 : 9:00 ~ 16:00 (祝日除く)

〒998-0044 酒田市中町三丁目4-5
交流ひろば内

Tel : 0234 (26) 5616

Fax : 0234 (26) 5617

E-mail : kyousei-with@city.sakata.lg.jp



▲ウィズHP

