

酒田市男女共同参画推進センター

ウィズ・レター

No.117

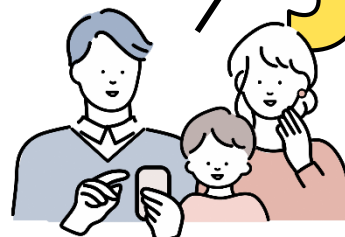
目次 ▼「家事シェアチェック宣言」大募集
▼ウィズ講座「楽しく続ける！家事シェアと片づけ術」実施報告
▼令和8年度男女共同参画週間 ▼「これアンコン！」企画展実施報告
▼学生向けウィズ講座実施報告 ▼生理用品サポート事業のご紹介



家事シェア チェック宣言

令和
8年度

8/31
まで



この夏、わが家の「家事のモヤモヤ」をすっきりさせませんか？

酒田市では、家事や育児、介護の負担を一人で抱え込まず、みんなで支え合う「家事シェア」を推進しています。これに合わせて、7月・8月の2か月間、市内のご家庭を対象に「家事シェアチェック宣言」を募集します。「うちの家事分担、これでいいのかな？」「家族みんなが心地よく過ごせているかな？」と、普段の生活を楽しく見つめ直すチャンスです。家族で話し合うきっかけに、この夏から新しいアクションを起こしてみませんか？

対象 本市在住で就業している方がいる世帯
(単身世帯を除く)

STEP 1

家族・パートナーと一緒にさまざまな家事のシェア状況とその満足度をチェック(約5分)

STEP 2

入力内容を家族・パートナーと一緒に振り返り、改善点などがなければ話し合う

STEP 3

話し合いをもとに、「家事シェアチェック宣言(今後の目標や改善したいことなど)」を入力例)料理をパートナーに任せっきりなので、週末は夕ご飯づくりにチャレンジする！

※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って回答してください。

※宣言の入力後、ご希望の特典をお選びいただけます。

詳細は市HPをチェック！



特典1

食洗機の3か月無料お試しモニター



30
世帯

お試し期間 9月中旬～12月中旬

貸出機器 パナソニック製食器洗い乾燥機 NP-TSP1-W

※応募の前に、市HPに記載されている設置条件や注意事項を必ずご確認ください。

※ご使用日記(使用記録)の記入、およびお試し期間終了時のアンケート回答にご協力をいただきます。

※本特典は、酒田市とパナソニック株式会社の「食器洗い乾燥機の実証実験に関する連携協定」にもとづいています。

特典2

家事代行お試しクーポン

金額 1万2千円分

サービス例

作り置き、
エアコン・レンジフードクリーニング、浴室・トイレ清掃、
庭木の剪定 など



15
世帯

楽しく
続ける！

ウィズ講座

家事シェアと片づけ術

～**利き脳**で見つける“わが家の最適スタイル”～

日時：R8.3.15（日）

会場：交流ひろば 2階 交流室

講師：MYトリセツ 後藤 青葉 さん

を開催しました



令和7年度最後のウィズ講座は、夫婦で家事について前向きに話し合うきっかけをつくるとともに、自分と相手の違いを理解し、無理なく続けられる家事シェアや片づけの方法を学ぶことを目的に開催しました。講師には、MYトリセツの代表でライフオーガナイザーの後藤青葉さんをお迎えしました。

講座の前半では、家事が「作業」だけでなく、「ケア（気づかい）」や「感情面の負担」という三層構造で成り立っていることや、目に見えにくい負担であるメンタルロードについて解説がありました。また、育児と家事は同じようである役割が異なり、育児は関係性を育むもの、家事は工夫次第で効率化や仕組み化ができるものという考え方も示され、参加者が日々の暮らしを見直すきっかけとなりました。さらに、家事の「感じ方」や「当たり前」が人によって異なることにも触れ、違いを理解することの大切さがわかりやすく伝えられました。

後半では、日本ライフオーガナイザー協会監修の「利き脳片づけ®収納術」をもとに、自分と相手の利き脳タイプを知り、それぞれに合った片づけや収納のコツを学びました。リビングや玄関、キッチンなど身近な場面を例にした具体的な話は、自宅での実践をイメージしやすい内容でした。

講座中には夫婦で話し合う時間もあり、互いの考えや感じ方を共有しながら、これからの家事のあり方について前向きに考える様子が見られました。

家事や片づけを一人で抱え込むのではなく、協力して取り組むものとして見直すきっかけとなる良い機会となったことと思います。



ワークの時間には、ご夫婦が和やかに話し合う様子が印象的でした。



ご夫婦とにこやかにお話する
後藤さん

★ アンケートより

- 自分の脳タイプと妻のタイプが真逆なので、片付け方、家事の方法で違いが多かった為、原因の一つが理解できた。
- 夫婦で参加してみて、夫のストレスなど考えたことなかったなあと反省しました。自分がストレスがあるということは、夫もストレスがあるなあと思いました。
- 「現状の全体把握」のワークでは、「作業」の部分は、夫婦で分担しているし、お互い意識しているけど、「ケア」や「感情」の部分に関しては、ほぼ全て私がやっていることに気づきました。そこがストレスになっていることを、夫と話そうと思います。
- 夫婦共に左右脳タイプでしたが、お互いにマイルールがあるので、コミュニケーションとって家事シェアしていきたいと思います。
- うち、息するようにケンカするのですが、「4タイプの特徴」というのを知って、相手の考え方と自分の考え方のタイプが違うことを理解できたので、今後、今日知れたことを含めて、ケンカが少ないようにしたい。

あなたらしさが、社会のチカラ

6月23日～29日は、**男女共同参画週間**

毎年6月23日から29日は、国が定める「男女共同参画週間」です。

男女共同参画社会とは、性別にかかわらず、誰もが対等な構成員として、自らの意志でさまざまな活動に携わり、その責任を分かち合う社会のことを言います。しかし、私たちの日常には、「男性はこうあるべき」「女性ならこうするはず」といった決めつけや、年齢・国籍・障がいの有無などで相手を決めつけてしまう「アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）」が、知らず知らずのうちに多く存在しています。

この無意識のフィルターは、時に自分や周りの人の可能性を狭めてしまうことがあります。そのため、まずはその存在に気づくことが、変化への第一歩となります。

「自分はどう生きたいか」だけでなく、「相手はどうしたいのか」を互いに尊重し合えるようになれば、世界はもっと自由に生きやすくなるはずです。

誰もが自分自身の良さを最大限に発揮でき、その人らしさが尊重される社会を共につくっていくために、この週間をきっかけとして、ぜひ身近なところから、自分にできることを一緒に見つけていきましょう。



酒田市では、男女共同参画週間に合わせ、市役所1階フリースペースで、啓発展示を実施しました。



▼市HP



令和8年度「これアンコン！」企画展

を開催しました

令和7年度の「これアンコン！」経験談募集で全国から寄せられた、アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）に関するエピソードを、イラストを交えた親しみやすい4コマ漫画にして、酒田駅前交流拠点施設ミライ二、交流ひろば、市役所1階フリースペースで展示しました。今年度の展示はなんと38点。迫力満点の展示となりました。「アンコンシャス・バイアス」と聞くと難しそうですが、実はとっても身近なこと。漫画で読むことで、「あ、自分も言っちゃってたかも」「あの日感じたモヤモヤはこれだったんだ！」と、スッと心に入ってきたのではないのでしょうか？

ミライ二での展示の様子

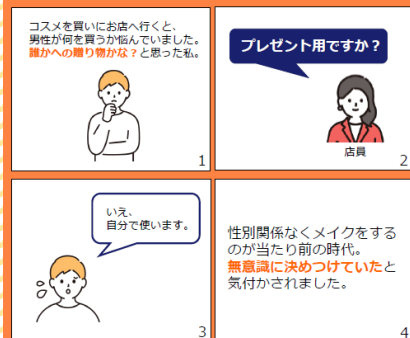


交流ひろばでの展示の様子。酒田まつり展示期間がたつと、より多くの方々にご覧いただくことができました。



令和8年度の経験談募集も同時に行いました。受賞作品の発表は9月を予定しています。お楽しみに！

プレゼントではなく自分で使う



コスメを買いにお店に行った際、1人の男性が何をかうか悩んでいるようでした。店員さんが「プレゼント用ですか？」と声をかけると、「いえ、自分で使います」と。私も誰かへの贈り物かと勝手に思い込んでいました。性別関係なくメイクをするのが当たり前の時代、無意識に決めつけていたと気付かされました。（ペンネーム：にっこさん）

自分の思い込みが、誰かを窮屈にすることがあります。



『デートDV防止講座』

～お互いを大切にする関係とは～

日 時：R8.3.18（水）
会 場：山形県立酒田光陵高等学校 公益総合学習室
参加者：1学年 269人・2学年 244人
講 師：山形県男女共同参画推進員 安田 綾子さん



3月18日（水曜）、酒田光陵高等学校において、1学年と2学年を対象に「デートDV防止講座～お互いを大切にする関係とは～」を開催しました。講師に、山形県男女共同参画推進員の安田綾子さんをお迎えし、身近な内容の動画を交えながら、DVの基礎知識や性に関すること、法律や犯罪のことも含めてとても分かりやすくお話いただきました。1学年の講義では、代表の生徒さんに「尊重の会話」をロールプレイしていただきました。これにより、生徒の皆さんには「I（自分）」を主語にしたメッセージ（Iメッセージ）を使う大切さを実感していただけたと思います。今後の人生において様々な人と関わる中で、お互いを尊重し合い、よりよい人間関係を築くための貴重な学びの機会になりました。



★アンケートより

- 大切な話を聞けてよかった。
- 自分軸を持つということが大切だとわかりました。
- 束縛はいけないことだとわかりました。自分の行動を見直そうと思えました。
- 自分がこれから生きていく上で必要なことをよく知ることができてよかったです。
- 最近まで他人の意見を優先して考えてたのが、今は自分の意見を優先して考えて生活することができていて、これからも他人に流されないような生き方にしたい。

生理用品サポート事業のご紹介

生理は誰にでも起こる自然なことです。経済的な理由や急な事情などにより、生理用品の準備が難しい場合があります。酒田市では、誰もが安心して暮らせるまちを実現するため、生理に関する不安や負担の軽減に取り組んでいます。詳しくは下記の二次元コードからご確認ください（市HPに遷移します）。

◆ 窓口での生理用品の配布

対象／酒田市にお住まいで、様々な事情から生理用品の配布を必要とする方

配布場所／（1）市役所 1階：こども未来課／地域福祉課
2階：まちづくり推進課
（2）各総合支所（八幡／松山／平田）
（3）健康センター（健康課）
（4）交流ひろば 1階（共生社会課）



配布する用品／

Kao ロリエ スリムガード 多い昼～ふつうの日用 羽つき（28個入り）
※交流ひろばでは、Kao ロリエ スリムガード 多い夜用300 羽つき（15個入り）も配布しています。

ウィズWEB相談 予約サービス を開始しました

詳しくは
こちらを
ご覧ください
→→→



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：9:00～21:00
日・祝：9:00～17:00
相談 月～金：9:00～16:00（祝日除く）

〒998-0044 酒田市中野三丁目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

