

酒田市男女共同参画推進センター

No.103

# ウィズ・レター

目次 ▼「時短家事セミナー」の実施報告 ▼「デートDV防止講座」の実施報告  
▼ミニ講座の実施報告 ▼ウィズ新刊図書のご案内



## 家族で取り組む 時短家事セミナー

～ゆとり時間が生まれる3つの法則～を開催しました！

11月20日（土）、テレビや雑誌などで活躍中の知的家事プロデューサー本間朝子さんを講師にお迎えし、「家族で取り組む時短家事セミナー～ゆとり時間が生まれる3つの法則～」を、酒田市公益研修センターで開催しました。会場で53名、オンラインで20名の皆様からご参加いただきました。

講師の本間先生は、「家事を時短する3つの法則」を、ご自身の経験から料理、収納、掃除など家事全てにおいて分かりやすく説明しました。参加者は、すぐに実践したくなるアイデアや、家族で取り組むキーワードで、日頃の家事を見つめ直す貴重な機会を得ることができました。皆さんの家事負担が軽減され、さらには家事シェアを進めるきっかけになったことと思います。



講師：知的家事プロデューサー

本間 朝子 氏



【ワーク】  
時短の工夫、どんなことしている？  
（隣同士、家事にまつわる話で、会話が弾みました。）

### 参加者の声（アンケートから）

- すぐに実行できそうな事がたくさんありました。仕事面でも活かせそうです。1万時間で専門家に、とありました。今、目指していることがあるので、仕事、家事の時短をしてそちらも頑張ります。素敵な笑顔もありがとうございました。（50代女性）
- とても良い気づきにつながりました。夫婦で参加できたらよかったなと、連れてくればよかったと反省しました。（30代女性）
- 今までの家事の意識を変えるきっかけになった。家族で取り組み方を話し合いたいと思った。（30代女性）
- 少しだけ考え方、やり方を変えるだけで、楽になるとわかったので試してみようと思った。（20代女性）
- 夫に何もかもやってあげていたので、私に何かあると生きていけなくなるんじゃないかと心配していたところです。私から変わらないといけないなと改めて思いました。ありがとうございました。（50代女性）
- 具体的に何をすべきかわかったし、すぐに実践できるものが多くやってみようと思えた。家族で一緒に視聴していたが、このセミナーを機に、母が家事について語ってくれてより勉強になった。（20代男性）

# デートDV防止講座「お互いを大切にする関係とは」

【酒田看護学校】【酒田南高等学校】【酒田光陵高等学校】と共催しました！

男女共同参画社会づくりの一環として、深刻な社会問題にもなっているDVについて、講師に、庄内ちえりあの岸井綾子さんをお迎えし、学生を対象に意識啓発を行い知識の普及啓発と防止を目的とした講座を、今年度は3校と共催しました。岸井先生は、「お互いを大切にする関係」について、動画（3本）とロールプレイを交えてより分かりやすく説明しました。また、良い関係性に必要な要素について、「対等ってどういうことか」「尊重するにはどうしたらいいのか」「あなたの安心な場所は」と問いかけ、「みんなが自分らしく、いきいきと暮らせる社会であるといい」と呼びかけました。

## ■ 9月9日（木）酒田看護専門学校【参加者：1学年30名】



【質問に答える参加者の皆様】



【ワークで話し合いをする参加者の皆様】

### ★参加者のアンケートから

- ロールプレイや周りの人と話すなどのアクションがあつて楽しみながら聞くことができました。
- デートDVまではいかないが、その手前なのかなと思うことはあったので、2人で直していきたい。
- デートDVについて理解できた。友達がされていたら助けたいし、もし自分がされていたら相談したい。
- 動画などもあって、とてもわかりやすい講義でした。自分もせず、されないような関係でいられるようにしたいです。

## ■ 9月24日（金）酒田南高等学校【参加者：2学年212名】

【会場】【オンライン】



【講師：岸井 綾子 氏】



【オンラインで参加した教室の皆様】

### ★参加者のアンケートから

- どういう行動がDVに当てはまるのかを、よく知ることができました。
- わかりやすくご説明をいただいて、今まで以上に自分事として考えていく必要性を感じました。
- SNSが普及した今、デジタル暴力が起りやすく、解決もしにくいので気をつけようと思いました。
- 束縛と愛は違うことがよくわかりました。不穏な関係になった時に、頼れる第三者がいる状況を作っておきたいと思いました。

## ■ 12月9日（木）酒田光陵高等学校【参加者：2学年308名】



【参加者の皆様】



【ロールプレイする参加者の皆様】

### ★参加者のアンケートから

- 良い関係性に必要なのは、平等で対等であることを知った。
- 恋人や友達との関係で、お互いに尊重し合える関係づくりが大切だと思いました。
- スマートフォンの指紋認証は、恋人であっても家族であっても交換するのはよくないと改めて感じました。「俺は男だから」「私は女だから」と、性別を理由に相手を傷つけていい理由にはならないと思います。
- 「愛=束縛」ではないことを、社会一般的に広めるべきだと思いました。メッセージを使った会話を心がけようと思いました。

# 『家族みんなが笑顔になる“家事シェア”のススメ』 を【マタニティ教室Bコース】【3か月児健診】にて、紹介しました！

令和3年度、夫婦で参加するマタニティ教室（年5回）や子どもの健診（3か月児健診）において、本市で発行した『家事シェアのススメ』を紹介しました。子どもの健診で、家事分担の問いに対し**40%の方が分担している**と答え、**家事が女性に偏りがちな方は24%、協力してくれているけど分担まではいかない方は36%**という結果が出ました。全体を通して、分担している方は全員ニコニコと手を上げ、いきいきと暮らしている様子が伺え、家事シェアは自分の人生を豊かにする価値のあるものだとは再認識しました。一部の方から、分担の秘訣や分担できない理由など「生の声」を聞きました。



家事分担の秘訣を聞いてみました（子どもの健診：3か月児健診）



## ●何も言わないけど自然に

- ・夫には何も言わないけれど、上の子は夫が、下の子は自分が面倒をみるようになり、家事も分担できるようになった。（女性）
- ・仕事から帰ると、自然に私がごはんの支度と洗濯をして、夫が洗い物とペットの世話をするようになった。（女性）

## ●結婚した時に話し合いをした

- ・結婚した時からきちんと分担している。（女性）
- ・結婚した時に、夫に「私は結婚しても仕事をするから」と伝え、家事は一緒にやっとうと話し合いをして分担をすることができた。親の大変さを見てきたので、自分は、そんな思いはしたくないと思った。（女性）
- ・結婚した時から、夫に「家事は一緒にやろう」と言ってきた。お互いに、得意なこと不得意なことがあるので、話し合いをしながら進めてきた。（女性）

## ●妊娠、出産したころから

- ・結婚後、妊娠したころから夫と家事を分担するようになった。（女性）
- ・出産後、夫から「今度、俺朝ごはん作るから。」と言われ、夫が朝ごはんを作るようになった。また、犬の散歩もしてくれるようになった。（女性）
- ・3人目ができてから家事が大変になったため分担するようになった。（女性）
- ・子どもは4人いるし、2人暮らしなので分担せずにはいられない。お互いに、それぞれできていることをやっている。（男性）

## ●友達の影響

- ・友達が家事を分担していたので、それが普通だと思った。（女性）

離乳食と歯のお話の後、「家事シェアのススメ」を紹介しました。（3か月児健診）



パパの妊婦体験やマタニティエクササイズの後、家事の現状をチェックし結果を夫婦で話し合いました。（マタニティ教室）

## ■参加した男性に感想を聞いてみました（マタニティ教室）

- ・妻が家事をやっていることに気づかされました。
- ・分担が偏っていることに気づきました。
- ・意外と対等でないことがわかりました。

## ▼分担できない理由は？

- ・家事は女性のする仕事だと思われているので言いづらい。（女性）
- ・夫に頼むのが面倒くさいから、結局、自分がやってしまう。（女性）



**新刊図書**

男女共同参画の視点から、気になっている本や、話題になった本などを取り揃えてみました。ぜひご利用ください！

●場所：1階交流ひろば図書コーナー  
 ●貸出は1人5冊まで、2週間以内に返却

『早く絶版になってほしい  
 #駄言辞典』



著者：日経×WOMAN  
 心をつつ「名言」があるように、心にくじく「駄言」(だげん)もあります。駄言には無意識の思いこみ、特に、性別のステレオタイプによるものが多くみられます。これは、そんな減るべき駄言を集めた辞典です。



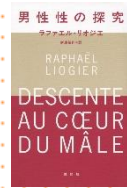
『「アンコンシャス・バイアス」マネジメント 最高のリーダーは自分を信じない』 著者：守屋 智敏

日常、職場にあふれている「アンコンシャス・バイアス」。リーダーの「無意識の根拠のない思い込み・偏見」は、メンバーとの関係性、チーム運営、そして成果に大きな影響を及ぼす。最高のリーダーは自分を信じない。自分の「確信」を疑う。

『こどもジェンダー』  
 著者：シオリーヌ (大貫詩織)



「多様性」の最初の一歩。助産師/性教育 You Tuber シオリーヌが考える、ジェンダー・セクシュアリティにまつわる 36 の質問。どうして、オトコノコだけ？ オナノコだけ？ おとうさん、おかあさんって、なにをするひとだとおもう？



『男性性の研究』

著者：ラファエル・リオジュ

ひとりの男性として、自分は何が語れるだろうか？ #MeToo 運動をきっかけに覚えた、男性としての居心地の悪さ、動揺、そして自覚め。フランスの哲学者・宗教社会学者である著者が、男性支配の構造と、その解体を語る。

『女の子はどう生きるか  
 一教えて、上野先生！』



著者：上野 千鶴子

「生徒会長はなぜ男子が多いの?」「女の子が黒いランドセルってダメ?」「理系に進みたいのに親がダメっていう」等々。女の子たちが日常的に抱くモヤモヤや疑問に、上野先生が全力で答えます! 会



『男性育休の困難』

著者：齋藤 早苗

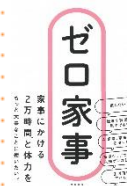
育休を取得する男性は、ほかの社員から冗談を言われたりからかわれたり、あるいは仕事を盾に「休むこと」を非難される。なぜ、男性育休は職場からの「逸脱」とみなされるのか。

『写真でわかる! 家事の手間を  
 9割減らせる部屋づくり』



著者：本間 朝子

部屋に「流れ」をつくると、勝手に家事が片づいていく! 「やらなくちゃ」に縛られない豊かな暮らし方。今日からすぐマネできる! 毎日に「時間」と「余裕」を生むアイデアを大公開!

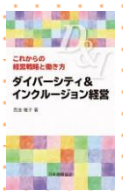


『ゼロ家事』

著者：本間 朝子

家事にかかる2万時間と体力をもっと大事なものに使いたい。家事が発生しない家に整えれば一生ラクできる! 知らない損する「ゼロ家事」最新サービス&商品

『ダイバーシティ&  
 インクルージョン経営』



著者：荒金 雅子

ダイバーシティ経営の次の一歩。多様性を積極的に包含する組織へ。組織の成長、活性化のために。SDGs(持続可能な開発目標)への貢献に。イノベーションや新たな価値の創出に。



『今夜すきやきだよ』

著者：谷口 菜津子

家事は苦手、でも結婚したい、恋愛体質の「あいこ」。家事が好き、でも恋はいまいちピンとこない「ともこ」。理想の結婚相手が見つかるまでの間、とりあえず私と結婚しようよ! 正反対のあいことともこ、アラサー女子の二人暮らし。

『いないことにされる私たち』



著者：青木 美希

統計から消される避難者たちー「私は、汚染した水を飲むしかなく、赤ん坊に母乳を与えてしまいました」「息子が生きるも死ぬも、大臣さんたちに言わせれば自己責任なのか」



『こんな世の中で  
 生きていくしかないなら』

著者：りゅうちえる

諦める、割り切る、逃げる、戦わない。そして期待しないこと。僕はこの5つの「武器」を、身につけた。

**日本一女性が働きやすいまちを目指す!**

酒田市地域創生部地域共生課男女共同参画係  
 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



酒田市地域創生部地域共生課男女共同参画係

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: with@city.sakata.lg.jp

