

みんなで一歩

草津市男女共同参画
啓発紙

R5.01 No. 56

家族みんなで

家事 × 育児 × 介護 シェア

シェアすることで、
自分を知る。家族を知る。

気持ちが伝わる。

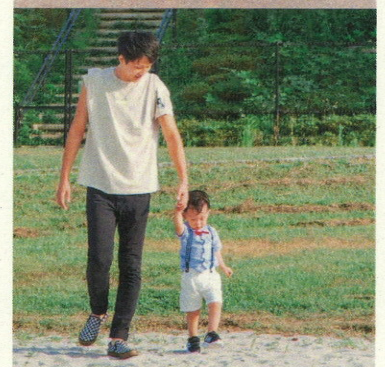
「ありがとう」があるお家は、
きっと、毎日が楽しくなる。

「家事 × 育児 × 介護」のシェアは、
家族が幸せに暮らすためのものです。

誰か一人の負担になっていませんか。

この冊子が、何かを考える
きっかけとなりますように。

※シェアとは、分けること、共同で持つことを意味します



「育児・介護休業法」の改正

さらに詳しく！

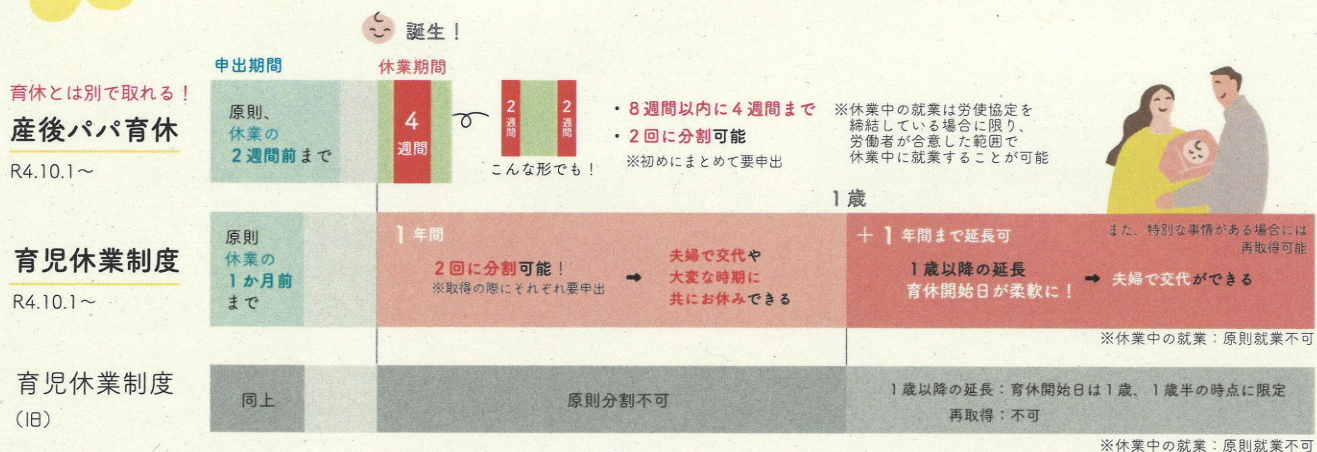
育児・介護休業法

育児・介護休業法についての詳細は、厚生労働省のホームページをご確認ください。



育児休業制度

産後パパ育休が新設。育児休業も2回に分割して取得可能になり、より柔軟な使い方ができるように。この機会に、男性も制度を活用してみませんか。まずは、勤務先の就業規則等をチェック！休業中には雇用保険からの給付金制度等も。育児休業等をとるタイミングは夫婦で話し合いながら、制度の活用でかけがえのない子育ての時間を家族で過ごしませんか。



介護休暇 介護休業制度

家族に介護が必要になった場合、仕事をしながら介護ができるよう、介護休暇や介護休業の制度があります。勤務先の就業規則等の支援制度を確認してみてください。介護保険制度の介護サービスや、両立のための支援制度を活用し、家族や介護の専門家と相談しながら、がんばり過ぎない介護の体制を作り、仕事と介護を両立しましょう。

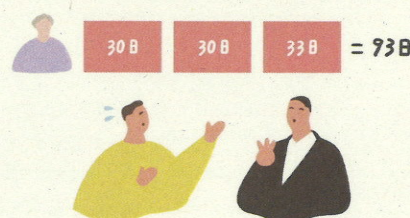
介護休暇

同一年度のうちに、**5日まで**取ることができます。
(要介護者2以上が2人以上いる場合は10日まで)



介護休業制度

要介護者1人につき、**通算93日まで**取ることができます。
(3回まで分割可)
※休業の2週間前までに要申出



ワークライフバランス を意識した取組に向けて



草津市版女性のための起業塾「輝☆業塾」卒業生の谷川千紘さんと夫の正裕さんに、夫婦での育児の取組について伺いました。

Q. 正裕さんは、第3子の誕生を機に育児のために長期の休暇を取られたとのことですが、休暇を取得して感じたことはありますか？

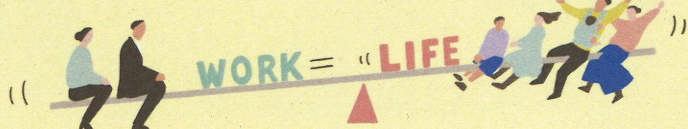
正裕さん：上の2人の子達の時は、仕事中心で夜中に子どもの面倒を見る経験はありませんでした。3人目は中々まとまって眠らない子で、夜中も1時間半毎に授乳があったため、夫婦でバトンタッチをしました。昼夜逆転の身体的負担、上の子達の世話など、特に夕方から翌朝の大変さに気づかされました。

Q. 夫の休暇取得にあたり、大切だと感じたことは何ですか？

千紘さん：単に休暇を取るだけでは不十分で、事前に夫婦で意思疎通を図ることが大切だと思います。“風邪で1日休むだけ”であればスーパーのお惣菜で乗り切れても、数日～数ヶ月単位となると日々の献立を考えたり、シャンプーの補充など、“見えない家事”についてもどうするか決めておく方がベターだと思います。

Q. 休暇後の取組について一言お願いします。

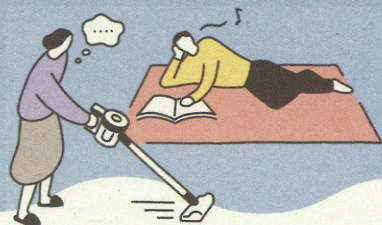
お2人から：休暇が明けた後は、今まで通り残業や飲み会では意味がありません。いかに2人で子育てしていく仕組みを創れるかが大事です。家に居るだけが全てではなく、翌日のご飯を作り置きしておく、帰宅後に茶碗を洗う、など帰宅が遅くなってもできることは沢山あります。2人で話し合いながら行動できる準備が大切だと考えます。



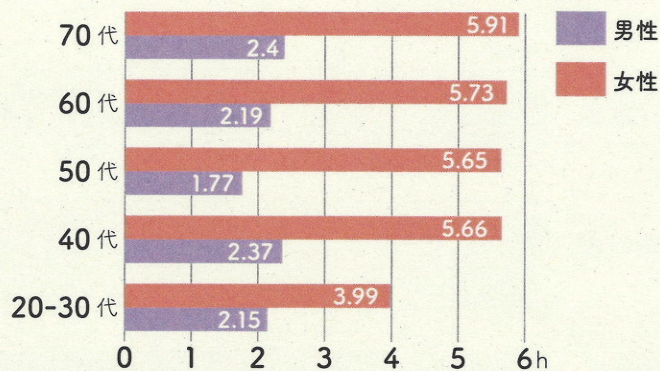
まだまだ男性の家事時間は少ない？



草津市で行ったアンケートでは、休みの日・仕事や学校のない日での1日の家庭での家事時間の平均が、女性が5.28時間に対して、男性は2.19時間と、1日で約3時間も少ないという結果がでました。女性は4時間以上が合計約6割を占めていますが、男性は4時間以上が合計1割程度。大変な家事も、細々した家事も、家族みんなが快適に暮らすために大切なこと。何ができるか、何が得意かなどをよく話し合い、協力し合える「家事シェア」を心がけてみてはどうでしょう。



休みの日の家庭での平均家事時間



男女共同参画についてのアンケートより作成（草津市／令和元年度）

☐ “「家のこと」得意・苦手チェックシート”でお互いを知ろう

それぞれの得意だと思うことには○、苦手だと思う事には×をつけ、お互いの情報を共有することで、家事分担について考えるきっかけにしてみませんか？ひとことで「料理」といっても、献立を考える、買い物に行く、調理する、など細かな工程に分けて考えたり、休日や平日で分担したり、帰りの遅い時間の人が翌朝の炊飯器のタイマーをセットするなど、得意なこと、できることがあるはず。「見える化」することで、分担できたり、減らせたり、家族でできることを工夫してみましょう。

内閣府

＼夫婦コミュニケーションシート／

「〇〇家 作戦会議」

さらにお互いの本音を
伝え合うきっかけに



内閣府 HP

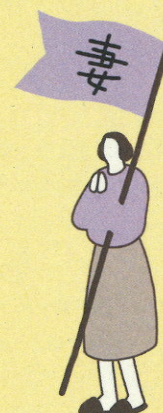


- ☐ 料理
- ☐ 食事後の後片付け
- ☐ 部屋の掃除
- ☐ 風呂掃除
- ☐ トイレ掃除
- ☐ 食品・日用品の買い物
- ☐ ごみだし
- ☐ 洗濯物を干す
- ☐ 洗濯物を取り込む・たたむ

妻に協力をお願いしたいこと

- ☐ 料理
- ☐ 食事後の後片付け
- ☐ 部屋の掃除
- ☐ 風呂掃除
- ☐ トイレ掃除
- ☐ 食品・日用品の買い物
- ☐ ごみだし
- ☐ 洗濯物を干す
- ☐ 洗濯物を取り込む・たたむ

夫に協力をお願いしたいこと



家事・育児・介護のシーンで役立つ！

「コレがおすすめ！」を紹介します！

令和4年度に一般募集した中から、家事・育児・介護のシーンで役立つ商品やサービス、アイデアをご紹介します。
それぞれの家庭に合った「コレがおすすめ！」を活用し、効率の良い家事シェアに役立ててみては？



家事

買物

冷蔵庫にホワイトボードを設置。
買い出しが必要なもの、安い時に買うもの等を書き出し、**買い物前に写真を撮る**ことで買い忘れを防げます。

整理整頓

調理器具や調味料を高いところに配置して、妊娠時や出産後の台所仕事の負担を軽減！安価に購入できるマグネットフックやキッチン棚を使って

- ・鍋、フライパンはつるす
- ・調味料、器は目の高さに設置

料理でかがむ回数が減ることで、出産後の身体への負担も軽減できます。



掃除



台所、お風呂、洗面所の排水口ゴミ受けを**すべて浅型**にすると、毎日の掃除が楽になります。
ステンレス製がおすすめです。

調理

テンメンジャン風味噌を作ってパックに入れておくと、麻婆茄子、麻婆豆腐、炒め物、田楽みそなどに使えます。

★作り方
赤味噌 / 砂糖 / しょうゆ / みりん を 6:3:1:1 の割合で煮詰めると完成！
冷まして冷蔵庫で保存するといつでも使えます！

介護

記録



「介護日誌の記録用紙」を作成し、家族だけでなく、訪問に来られる医師・看護師、ヘルパー、訪問入浴の方に**毎日の記録と情報共有**をしていただきました。また、お見舞いに来られた方も記録し、「看取りの記録」として残すことができました。

排泄介助

排便の処理は慣れるまでが大変ですが、最初から**手袋を重ね付け**しておくとう便利です。伸縮性のある密着した手袋のうえからポリエチレン製の取り外しやすいゆとりのある手袋をつけると、**汚れた外側の手袋を捨て、すぐ次の作業**ができるので効率的です。



育児

ミルク

水 / 食塩 = 4 : 1 ほどの割合で深さのある真空断熱タンブラーに入れ、冷蔵庫に入れておくと、**凍らない水**ができます。
ここに、できたてのミルクの哺乳瓶を浸けると、**哺乳瓶を冷ます時間**になります。



スキンケア

赤ちゃんの肌を拭くときなどに使う**ガーゼ**を**藍染め**しておきます。藍染めには汗臭さなどを抑える消臭効果や、アトピー性皮膚炎に優しい抗菌効果があるとされており、赤ちゃんの肌に優しく使いやすいので安心です！

時間管理



「宿題は？」「ピアノは？」と子どもに催促しがち……。そこで**時間とやることのみを紙に書き出し**、いつ何をやるかは**子どもが決めて書いてもらうこと**に。（親は口出ししません）子どもも自分で決めたことなので自発的にするようになりました。

