学べて　遊べて
暮らせる　新潟西区

にし

西区役所だより　毎月第1・3日曜日 発行
令和5年（2023年）　2月19日　第381号
編集・発行　新潟市 西区役所 地域課
〒950−2097　西区寺尾東3丁目14番41号
☎025-268-1000（代表）　FAX 025-269-1650
ホームページ　https://www.city.niigata.lg.jp/nishi/

西区　人口：154,875人（-126）　男：74,520人（-69）　女：80,355人（-57）　世帯数：70,471世帯（-24）※令和5年1月末現在（カッコ内は前月比、住民基本台帳による）　面積94.00㎢

西区男女共同参画地域推進事業

家事・育児の分担を考えてみよう

問い合わせ　西区 地域課 広報・広聴担当（☎025-264-7180）

家事・育児をがんばり過ぎていませんか？西区男女共同参画地域推進事業では、家事・育児を見直して１人でがんばり過ぎないヒントを見つけるセミナーを取り上げました。

家事・育児の分担について パパも参加で情報交換

とっておきの子育てセミナー

田辺　あきおさん
子育てカウンセラー、経絡療法・細胞活性療法士

11月19日、田辺あきおさんによる「とっておきの子育てセミナー」が坂井輪地区公民館で開催され、多くのパパ・ママが参加しました。セミナーでは、さまざまなワークショップや、田辺さんの実体験を交えたお話まで、終始和やかな雰囲気で行われました。ここではその内容を紹介します。

Point1　ワークショップで意見交換

ワークショップでは、自分が担当している家事や、代わってもらってうれしい家事、現在の問題点などの意見交換が行われました。

あがった問題点
・家事をするのが当たり前と思われている
・子どもの寝かしつけやお出かけの準備など時間通りに進めない　など

問題解決に向けて１日のプランニングを見直してみましょう

家事や育児の時間を決めて行動し、なかなか上手くいかない経験はありませんか？例えば、子どもの寝かしつけは「さー寝るぞ」と布団に入ってもなかなか寝てくれないなど。そんな時は行動の前後を見直しましょう。寝る前に絵本を読む、今日あった事をお話するなど、準備段階を作るとすんなりいくことがあります。１日のスケジュールを書き出し、行動ごとの前後に準備段階を作ってみてください。

Point2　家事・育児をもっと楽に、楽しく

お手伝いと遊びを一緒にやっちゃう

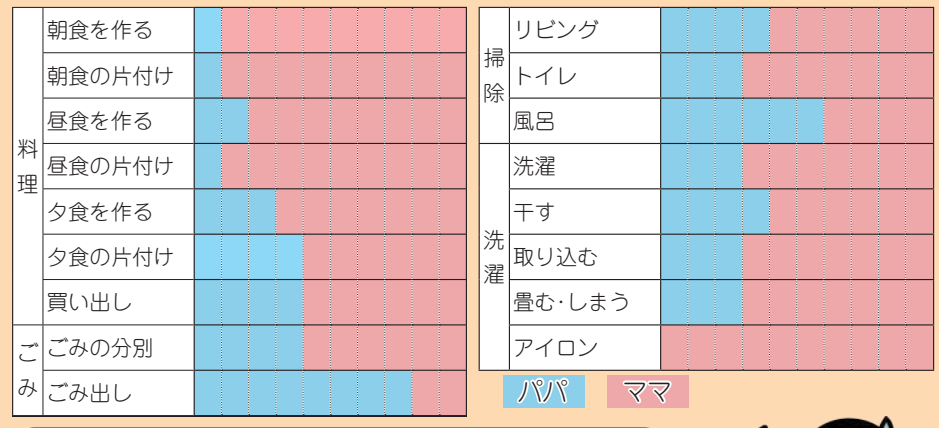
親が楽しそうに家事をしていると、子どもはやってみたいと思うようになります。そんなときは、思い切って任せてみましょう。最初は時間がかかりますが、すぐに自分でできるようになります。コツは「途中で手を出さない」「ゲームや遊び感覚にしてしまう」です。

家事・育児は１（ワン）チームで

パパもママも子どもも、家事・育児を「手伝っている」では他人事になってしまいます。家事・育児は他人事ではなく自分事として取り組むために手伝っているではなく、自分の役割として取り組みましょう。特に子どもが家事をした時はしっかり感謝を伝えてください。伝え方も「手伝ってくれてありがとう」ではなく、例えば掃除の場合、「きれいになって気持ちいいね。ありがとう」など行動ではなく結果に感謝するよう工夫してください。

セミナー参加者にアンケートをしました

その家事、誰がやっていますか？



アンケートの結果、代表的な家事だけでも、約７割をママが行っていることが分かりました。このほかにも、子どものお世話や片付け、シーズン品（冷暖房機など）の清掃、衣替え、布団の上げ下ろし…家事はたくさんあります。

ママのホンネ　この家事代わって((+_+))

布団の上げ下ろし　重たい物を高い所に片付けるのは大変です。
お皿洗い　夕飯の片付けだけでもやってもらえたら、子どもを寝かしつけつつ一緒に休めます。
料理　休みの日など、たまにでいいので作ってもらいたいです。
洗濯　洗濯物を取り込んで畳むのは、けっこう重労働。手の空いてるときだけでも代わってほしいです。

パパにお願い

日常の子育てや家事にかかる時間だけでも合計すると、12時間を超えると言われています。この機会に分担を見直し、お皿洗いや洗濯などできることから始めてみてください。

セミナー後、ママから喜びの声が届きました

○洗濯物を干す、昼食を作る、掃除をするなど夫が家事に参加する場面が増えました。
○できる範囲で家事に協力してくれるようになりました。
○もともと協力的でしたが、さらに気を使い、ママの負担を減らそうとしてくれます。

これからも家族全員で
家事を楽しんでください!!

西区男女共同参画地域推進委員

参加者にインタビューしました

セミナーの内容や、人の意見を聞いて思ったことは？

夫　○価値観の違いでケンカになることがあったけど、他の夫婦も一緒で少し安心しました。
　　○感謝の気持ちを言葉で伝えようと思いました。
　　○たくさんの旦那さんの意見が聞けて参考になりました。
妻　○夫にしてもらってる家事がたくさんあることに気づきました。夫婦で感謝し合って協力して、家事・育児をしていきたいと思いました。
　　○大変なのは自分だけじゃないということが分かったり、悩みを共有することができたりして、気持ちが楽になりました。

これからがんばってみようと思ったことは？

夫　○トイレ掃除とか、夜でもできることを少しやってみます。
　　○離乳食作りに挑戦したい。平日は仕事なので週末にストックを作るなどもしてみたい。
　　○食事を作る。
妻　○掃除を任せているので自分でできる整理整頓はしていきたい。
　　○気負わず、楽しんで家事・育児をしたいです。

パートナーに向けて一言

夫　○いつもありがとう。平日は任せっきりだが、子どものために公園に連れ出したりしてくれてありがとう。
　　○これからもよろしく。
　　○ありがとうございます。
妻　○夫婦で協力して最高の家庭を築いていきましょう。
　　○いつもありがとうございます。
　　○夫婦で協力して楽しい家庭にしていきましょう。
　　○いろいろしてもらっているのに、細かいことを気にしてごめんなさい。