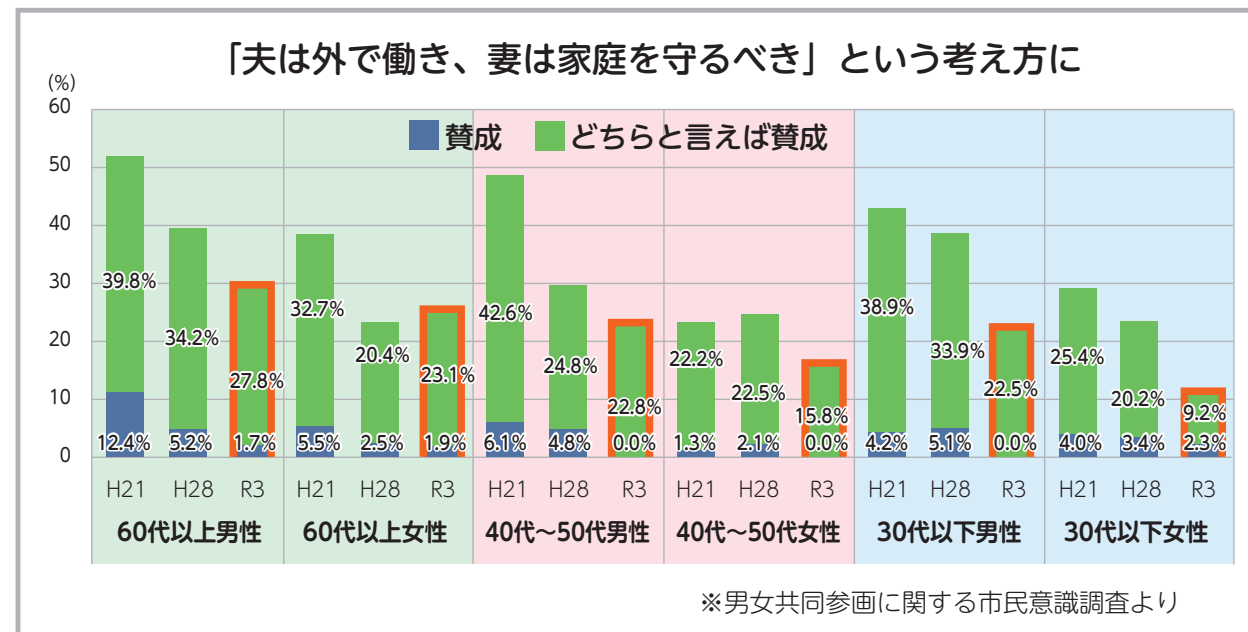


東御市の男女共同参画に関する意識は？

東御市では、平成 21 年度に制定した「男女共同参画推進条例」に基づいて、様々な施策を関係団体と連携しながら行ってきた結果、市民の男女共同参画への理解が確実に深まっています。しかし、固定的な役割分担意識やこれを反映した慣習・しきたりなどがまだまだ残っています。日常の身近な場面で「男性だから」「女性だから」と無意識に考えていないか、再確認してみましょう。



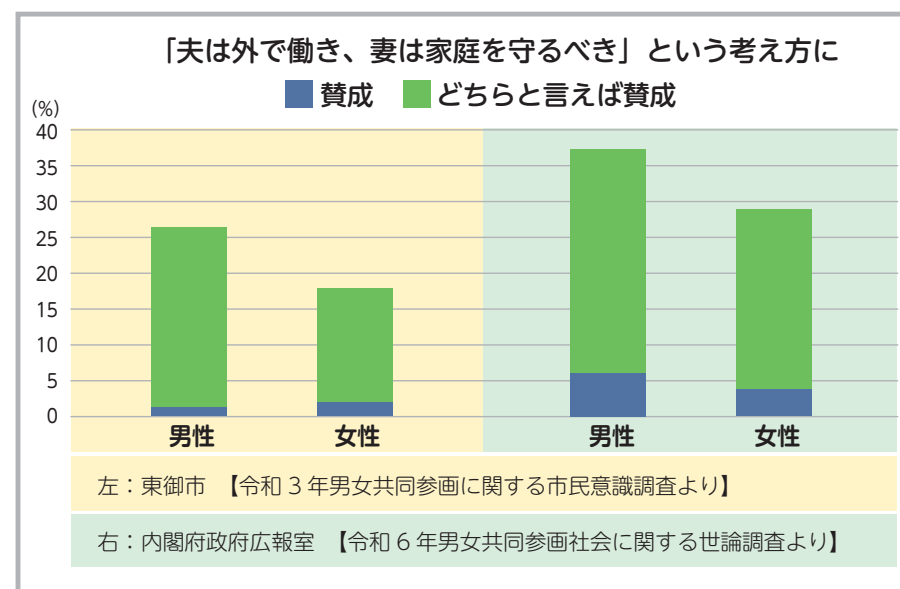
○「夫は外で働き、妻は家庭を守るべき」という考え方は、固定的な役割分担意識のひとつだね！

○でも、最近は「家事・育児は一緒にするもの」という考え方が、広まってきているね。



○女性の活躍を進めるためにも、男性が積極的に家事や育児をしていかないとね。

○そのためにも、区の役員や地域活動なども、お互いに担わないとね！



○国の調査では、男性の4割近くが、女性でも3割近くの方が「夫は外で働き、妻は家庭を守るべき」と考えているんだね。

○全国的にも古い慣習やしきたりが、まだまだ残っているね。

○考え方をを変えるにはどうしたらいいのかな。

東御市・東御市男女共同参画推進委員会

〒389-0592 東御市 288-3 東部人権啓発センター
TEL : 0268-64-5902 E-mail : danjo@city.tomi.nagano.jp

家事・育児・地域活動 家族の役割シェアシート 103に挑戦

家事・育児・地域活動の
シェアシート！



実は、掃除より料理のほうが得意なんだよね

区の役員をやるのは、いつも自分だな～

家事も育児も二人で楽しんでもやりたいな
お互いにできることは何だろう

ゆっくりできる自分の時間が、少しは欲しいな

それぞれの家族の形があってもいいと思うの

家族みんながハッピーになるには、どうしたらいいのかな

共働き世帯が増えており、以前よりは家事・育児に関しては男性の積極的な参加が進んでいますが、女性に負担が偏っているケースが今なお少なくありません。また、地域活動は男性がその多くを担っていませんか？

家庭内では男性も女性も共に家事・育児、地域活動に関わり、協力し合うことが大切です。



家事・育児・地域活動 家族の役割シェアシート

「シェアシート103」で我が家のシェア（共有）を見直してみませんか。質問は103問、無理せず全て行う必要はありません。また、シートにない項目を追加してもかまいません。

1

- ルール
- 家族の意見を最後まで聴きましょう。
 - 家族の意見を尊重し共感しましょう。
 - 他人の家との比較はせず、我が家の事を話し合しましょう。

2

- 家事・育児等のシェアを実現するため現状に✓を付けて、その数をカウントしてみましょう。
- 自分・パートナー・家族（祖父母・子どもなど）で行っている項目には複数チェックを入れてください。（  

家 事

項 目			
●洗濯			
1 洗濯物を集める・準備をする	☐	☐	☐
2 洗濯機のスイッチを入れる	☐	☐	☐
3 洗濯物を干す	☐	☐	☐
4 洗濯物を取り込む	☐	☐	☐
5 洗濯物をたたむ	☐	☐	☐
6 アイロンをかける	☐	☐	☐
7 洗濯物を収納する	☐	☐	☐
8 クリーニングに出す	☐	☐	☐
9 布団を干す	☐	☐	☐
10 布団を取り込む	☐	☐	☐
11 コインランドリーを利用する	☐	☐	☐
●掃除			
12 玄関の掃除	☐	☐	☐
13 各部屋の整理整頓	☐	☐	☐
14 各部屋の掃除	☐	☐	☐
15 トイレの掃除	☐	☐	☐
16 お風呂の掃除	☐	☐	☐
17 窓ガラスや鏡を拭く	☐	☐	☐
18 ベランダや庭を掃除	☐	☐	☐
19 ゴミ袋の設置	☐	☐	☐
20 ゴミ集め、分別	☐	☐	☐
21 ごみを収集所へ出す	☐	☐	☐
22 段ボールなどの資源ゴミを束ねる	☐	☐	☐
23 資源ゴミをストックヤードへ持っていく	☐	☐	☐

項 目			
●食事・食事の片付け			
24 献立を考える	☐	☐	☐
25 お米を研ぐ、炊飯器のスイッチを入れる	☐	☐	☐
26 食事を作る・よそう	☐	☐	☐
27 食前・後に食卓を拭く	☐	☐	☐
28 お箸や取り皿を並べる	☐	☐	☐
29 食器を下げる	☐	☐	☐
30 食器なべ類を洗う	☐	☐	☐
31 食器を拭く・食器棚へしまう	☐	☐	☐
32 冷蔵庫の中の整理	☐	☐	☐
33 シンクやコンロまわりをきれいにする	☐	☐	☐
34 生ゴミの処理をする	☐	☐	☐
35 お弁当を作る	☐	☐	☐
36 お弁当箱を洗う	☐	☐	☐
●買 物			
37 在庫管理・買い物リストアップ	☐	☐	☐
38 買い物をする（食材）	☐	☐	☐
39 買い物をする（日用品）	☐	☐	☐
40 買い物をする（衣料品）	☐	☐	☐
41 買ってきた物をしまう	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
小 計	☐	☐	☐

親の支援・見守り

項 目			
42 買い物の手伝い	☐	☐	☐
43 掃除の手伝い	☐	☐	☐
44 着替えの手伝い	☐	☐	☐
45 食事の手伝い	☐	☐	☐
46 入浴の手伝い	☐	☐	☐
47 トイレの手伝い	☐	☐	☐
48 デイサービス等に行く準備をする	☐	☐	☐

項 目			
49 病院と一緒にいく	☐	☐	☐
50 薬の管理をする	☐	☐	☐
51 お金の管理をする	☐	☐	☐
52 話し相手をする	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
小 計	☐	☐	☐

育 児

項 目			
●育児（乳児まで）			
53 寝かしつける（あやす）	☐	☐	☐
54 おむつを交換する	☐	☐	☐
55 夜泣きに対応する	☐	☐	☐
56 ミルクを作る	☐	☐	☐
57 ミルクを飲ませる	☐	☐	☐
58 離乳食を作る	☐	☐	☐
59 離乳食を食べさせる	☐	☐	☐
60 お風呂に入れる	☐	☐	☐
61 予防接種や健診に連れて行く	☐	☐	☐
●育児			
62 朝、子どもを起こす	☐	☐	☐
63 子どもの食事を補助する	☐	☐	☐
64 子どもの歯磨きを仕上げる	☐	☐	☐
65 子どもの髪型を整える	☐	☐	☐
66 子どもの着替えを補助する	☐	☐	☐
67 子どもにおやつを出す	☐	☐	☐
68 子どもと遊ぶ（家の中で）	☐	☐	☐
69 子どもと遊ぶ（公園等で）	☐	☐	☐

項 目			
70 子どもを風呂に入れる	☐	☐	☐
71 子どもを寝かしつける	☐	☐	☐
72 子どもを病院に連れていく	☐	☐	☐
73 子どもに薬を飲ませる・塗る	☐	☐	☐
74 きょうだい喧嘩の対応	☐	☐	☐
75 学校、園、児童館等の送迎をする	☐	☐	☐
76 子どもの習い事の送迎をする	☐	☐	☐
77 子どもの宿題・勉強をみる	☐	☐	☐
78 子どもの水筒・弁当箱を洗う	☐	☐	☐
79 子どもの持ち物の確認をする	☐	☐	☐
80 子どものお便りの確認・管理	☐	☐	☐
81 学校・園等からの呼び出しの対応	☐	☐	☐
82 学校・園等の行事に参加する	☐	☐	☐
83 学校・園等の奉仕作業に出る	☐	☐	☐
84 PTA・保護者会に出席する	☐	☐	☐
85 子ども同士のトラブルへの対応	☐	☐	☐
86 子どものしつけ（しかる・ほめる…）	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
小 計	☐	☐	☐

地区・区の活動

項 目			
87 役員を引き受ける	☐	☐	☐
88 会議に出席	☐	☐	☐
89 お祭りへの参加	☐	☐	☐
90 その他の行事への参加	☐	☐	☐
91 清掃活動への参加	☐	☐	☐
92 防災訓練への参加	☐	☐	☐
93 消防団への参加	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
小 計	☐	☐	☐

その他

項 目			
94 郵便物をチェックし、処理する	☐	☐	☐
95 新聞を取りに行く	☐	☐	☐
96 回覧版を回す	☐	☐	☐
97 家計の管理をする	☐	☐	☐
98 衣替えをする	☐	☐	☐
99 ペットの世話をする	☐	☐	☐
100 庭・観葉植物の管理	☐	☐	☐
101 車の給油・洗車・タイヤ交換等をする	☐	☐	☐
102 家の小修理、修繕を行う	☐	☐	☐
103 畑仕事（自家用）	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
小 計	☐	☐	☐

集計
結果



個



個



個

✓の数を集計し、お互いに話し合ってみましょう。
気づくことが沢山あるかもしれません。