



家事シェアとは、 「暮らしを回しながら、家庭を築くこと」

共働き家庭が増え、職場で活躍する女性はどんどん増えています。
しかし、家事や育児にかかる時間は、今も女性に偏っているのが現状です。
それを分け合えたら、女性はもっと力を発揮できるはず。
男性は家族との暮らしをもっと豊かにできるはず。
だから今こそ、**男性の家事・育児参画が大きな力になります。**

「家事」をシェアすることは、女性のキャリアを後押しするだけでなく、
**男性自身にとっても、家族との絆が深まり、
豊かな時間が増えるという大きなメリットがあります。**

また、「手伝う」ではなく「一緒に担う」姿勢は、
**家庭だけでなく仕事の能力向上や子どもの成長にも、
良い影響をもたらすと言われています。**

効率や能率を語って相手を論破していませんか？
感情的になって一方的に意見を押し付けていませんか？
パートナーはともに居心地の良い家庭を築くためのチームの一員です。



価値観は違って当たり前。 どう築こう(気付こう)?

この問いには、対話をしながら価値観の違いに**気づき、**
家事をシェアすることで、居心地の良い家庭を
築いていくという意味を含めています。
家族との暮らしをもっとよくするために。
家事シェア、はじめてみませんか？



家事シェア、 はじめよう。

どう築こう(気付こう)?

家事をシェアして
居心地の良い家庭



名古屋市男女平等参画推進課

なごや女性活躍応援企業見える化サイト
ナゴ女応援! サイト



家事シェア研究家 三木智有さんから聞く

家事シェアのコツと4つのチームスタイル



みき ともあり
【三木 智有さん】
NPO法人tadama!代表。

「ただいま!」と帰りたいくなる家庭を増やしたい。そんな思いからNPO法人tadama!を設立。家族みんなが気持ちよく暮らせる「家事シェア」を広めるため、講座や講演などを多数実施。

家事シェアの土台として必要となる コミュニケーションのポイント

まずは自分の会話するときの姿勢をチェックしてみよう!

会話する姿勢をチェックしてみよう!

- ☐ スマホを見ながら話している
- ☐ 相手の話に反論ばかりしている
- ☐ 相手の話に対してほとんど質問をしない
- ☐ 相手の話をよくさえぎる
- ☐ 自分の意見を言わない

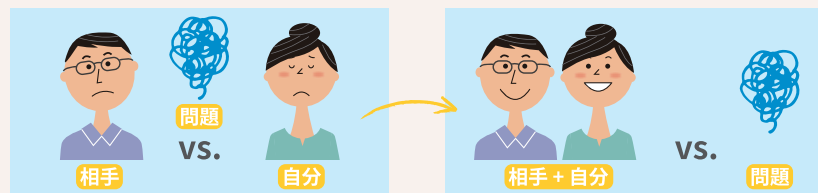
・無意識にやっちゃっていることもあるので、
家族にチェックしてもらうのもおすすめ!
・チェックがついてしまった項目を意識して直していきましょう

心地よい「会話」が
リラックスできる
家庭をつくる



パートナー間で意見が割れたときは、
相手を論破するのではなく、“問題”の解決を一緒に考えよう

- ・意見が食い違くと、どうしても「自分VS相手」という対立構造になってしまいがちです
- ・こうした状態ではお互いの溝はどんどん深まっていくことになります
- ・話し合いの目的は「相手の意見をつぶすこと」ではなく、
「共通の問題を解決するために意見を出し合う」ことです⇒相手は敵ではなく味方
- ・議論が相手を否定する方向に向かいかけたときは、
下の図を思い出し、対立構造になっていないか、立ち返ってみましょう



対立

対話

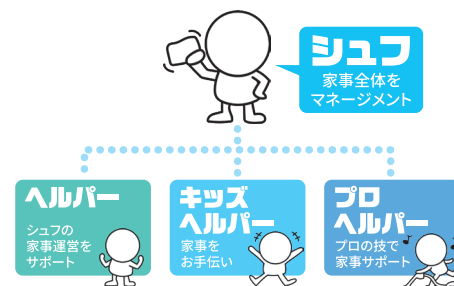
自分たちの家事シェアのスタイルを
みつけよう!

家事シェアスタイル診断はこちらから! ▶▶▶▶



■ シュフ型

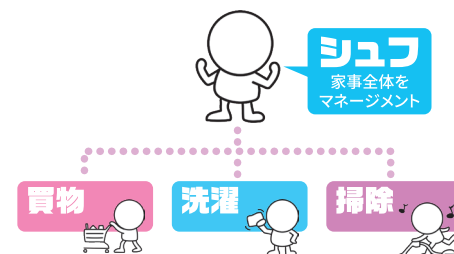
主に家事育児を担っている人が
他の家族に指示を出しながら運用



ポイント! 「いつやるか」を約束することで、
指示のストレスを解消! シュフの負担が
大きくならないように注意が必要。

■ ハイブリッド型

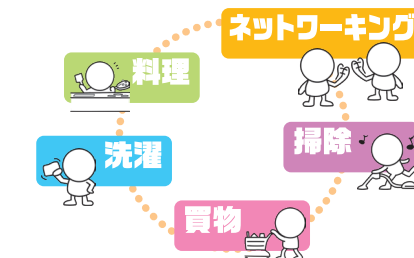
基本はシュフが家事を回すが、
他の家族も担当タスクが決まっている。



ポイント! シュフ型と担当型の良いところもリスクも
合わせもつ。全体的なマネジメントはシュフ型を
参考に、担当を決めている部分については
担当型を参考にする。

■ 担当型

タスクごとに担当者を決めて
責任を持って家事をこなす



ポイント! 「いつやるの?」は禁句。
担当者を決めたらいつまでにやるか
締め切りを決める。担当者の自主性が鍵。

■ 自律型

それぞれ自分で考えて、自分で動く。



ポイント! 気づいたほうが負けの「家事育児チキンレース」に
注意! 家事の発動ポイント(どういつ状況に
なったら家事をするのか)を共有する。
うまくいかない場合は自律型にこだわらない。