

家事・育児・介護の話合い 〇〇家作戦会議！

～一緒に考える時間とれていますか～



家事・育児・介護の担い手が「特定の人」になっていませんか。
共働き・共育で世帯の増加など、家族の在り方が変化する中で、性別にかかわらず主体的な役割を果たしていくことが今まで以上に重要になっています。

より良いバランスで「家事・育児・介護」ができるように考えてみましょう。



ID:1009378



多様性社会推進課 ☎ 85 - 4401

★一緒に考えてみよう！『〇〇家作戦会議』★

内閣府では、日常でどんな家事や育児、介護があるのかを洗い出し、お互いどう支え合うと良いのかを確認し合うためのコミュニケーションツールとして、『〇〇家作戦会議』を発行しています。

普段、時間がとれない人もこの機会に、夫婦で話し合い、家事などを見直すきっかけにしてみてください。



内閣府



- **Part1 素直な気持ちを伝えてみよう**
- **Part2 2人の今を再確認！**
- **Part3 「家のこと」のシェアの仕方を考えよう**
- **Part4 3年後の自分たちを想像してみよう**

これならできるEASY家事IDEA！

① パラレル家事

2人が同時に別の家事をこなす「パラレル（同時並行）家事」は超効率的。
事前に決めておくとしすい片付きます。例）料理×食卓準備、掃除×お風呂 など

② 断捨離

余分な家事を減らすことが大切。日々の暮らしをチェックし、減らせる家事を考えてみましょう。
例）靴下の脱ぎっぱなし、テーブルの物置化 など

③ 言われる前にやる

「言わないとやってくれない」は、家事シェアの代表的なストレスともいわれています。
逆にいうと、率先して動くだけで信頼は急上昇！

★ **小さな家事でも、その心遣いに相手は救われます。**

④ 他人と比べない

つつい他人の家庭がまぶしくみえがち。他人との比較が夫婦間に大きな亀裂を生む原因に。気を付けましょう！



家族のかたちはそれぞれ違って当然です。話し合いながらその家族に合った「カタチ」を見つけることが大切です。