



## 西区男女共同参画地域推進事業

# 家事の分担を考えてみませんか？

問い合わせ 西区 地域課 広報・広聴担当(☎025-264-7180)

共働き世帯の増加など家族のあり方が変化する中で、男女ともに「家事・育児・介護」と「仕事」のバランスを考えることはとても重要です。より良いバランスを保つために、家事などの分担について家族内で話し合ってみませんか？この取り組みは、持続可能な開発目標(SDGs)の「目標5 ジェンダー平等を実現しよう」に含まれます。

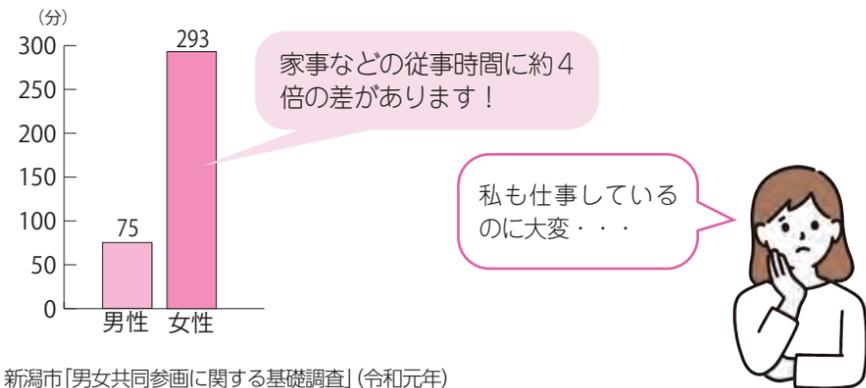


## まだ「家事は女性」という考え？

### 女性の家事などの時間は男性の約4倍!!

男女ともに家庭生活や地域活動などと仕事の両立を望む人が増えている一方、共働き世帯の平日の家事・育児・介護などの従事時間は女性が男性の約4倍と負担に偏りがあります。

### 共働き夫婦の平日に家事・育児・介護などに従事する時間



新潟市「男女共同参画に関する基礎調査」(令和元年)

家族全員が仕事と生活の良いバランスを保つためには、家事などを協力し合う体制が必要です

## 家族の絆を深めるチャンス！

## 家事の分担を見直してみよう

最近、家族内で会話をしていますか？自分の気持ちをうまく相手に伝えられず、モヤモヤしていませんか？今一度、家族内で家事の分担などについて、話し合ってみましょう。

### ① 素直な気持ちを伝えてみる

自分がどんな暮らしをしているのか、日々どんなことを思っているのか、素直に伝え合ってみましょう。相手の気持ちを聞いてみて意外だったことや知らなかったことなど新たな発見があるかもしれません。

### ② 家事の洗い出しをしてみる

料理、洗濯、掃除など家事はたくさん種類があります。普段している家事やできていないけど必要なと感じている家事を洗い出してみましょう。自分が知らない間に家族がしてくれている家事があるなど、気づきがありそうです。

### ③ 自分にできることを考えて分担を見直してみる

今の自分にできること、今後、覚えればできることは何かなどを考えながら家族で話し合い、お互いに納得がいく暮らしの実現に向けて話し合ってみましょう。

参考：内閣府男女共同参画局「夫婦が本音で話せる魔法のシート ○○家作戦会議」

## 自分のことは自分で！

## “ちょっとひと手間”で洗濯担当が楽に

洗濯は普段の家事の中でも大きな負担のひとつです。洗濯は洗濯機！そんな風に思っていないか？皮脂汚れや食べ物の染みなど、それぞれの汚れにあった方法で洗濯することで、きれいに汚れを落とすことができます。洗濯を担当する家族に丸投げするのではなく、自分自身で“ちょっとひと手間”かけて協力しましょう。

頑固な汚れは“頑張った証”。自分自身にお疲れ様と言いながら洗おう！



### 皮脂汚れや食品汚れに効果的！

## セスキ炭酸ソーダ水がおすすめ

セスキ炭酸ソーダ水は、セスキ炭酸ナトリウムを成分としたナチュラル洗剤のひとつで、材料のセスキ炭酸ソーダは薬局や100円ショップなどで購入できます。アルカリ性であるため、皮脂汚れなどの酸性を中和して分解します。また、血液、食品によるタンパク質汚れにも効果があります。

霧吹きなどの容器に移すと使いやすいです



### 作り方

○38～40℃のぬるま湯500mlにセスキ炭酸ソーダ 小さじ1を入れる

### 注意

○水温が高すぎると繊維が縮むことや傷むことがあります  
○アルカリ性が強いので、素手で使用せず、ゴム手袋を着用してください

## 仕事や学校終わりに

## ワイシャツ汚れにひと手間



ワイシャツの黄ばみや黒ずみは汗じみや皮脂汚れによる雑菌の一部です。変色を予防するために、ひと手間かけてみましょう。

### 手順

1. 襟や袖口、脇の下にセスキ炭酸ソーダ水をかける(霧吹きで3プッシュ程度)
2. 10～20分付け置きしてから洗濯ネットに入れて洗濯機で洗う



脇の下は裏地に霧吹き

## 運動後、お風呂と一緒に

## カチカチ靴下にひと手間



使い込んでいる靴下の先端がカチカチになっていることはありませんか？これは汗や皮脂などの汚れが残っている証拠です。洗濯機に入れる前にお湯を使ってひと手間かけるだけで汚れが落ちやすく、繊維が柔らかくなります。

### 手順

1. 靴下を裏返しにする
2. ぬるま湯で靴下全体を濡らす
3. 靴下の中に手を入れて固形せっけんでこする  
(臭いが強い時はセスキ炭酸ソーダ水に30分程度付け置きしてからこする)
4. 洗濯ネットに入れて洗濯機で洗う

猫の手をイメージしてこする



○今号掲載の情報は11月29日時点のものです。新型コロナウイルスの感染状況により催し等を中止する場合があります。開催状況はそれぞれの問い合わせ先までご確認ください

○催しに参加する場合は、それぞれで実施される感染対策を確認し、徹底をお願いします