

配偶者暴力(DV)防止法に基づく 保護命令制度が新しくなります

令和6年4月1日から、重篤な精神的被害を受けた場合にも
保護命令の対象が拡大します

○保護命令とは… 地方裁判所が被害者の申し立てにより、相手配偶者(事実婚の相手や元配偶者を含みます)に対し、
発令する命令で、接近禁止命令や退去等命令があります。

○改正の主なポイント…



接近禁止命令等について
(発令対象)
身体に加え精神的被害まで拡大
(期間)
6か月から1年間に延長

子への電話等
禁止命令の創設

保護命令違反に
関する罰則の加重
2年以下の懲役または
200万円以下の罰金



サンエールかごしま相談室では保護命令申し立てに関する支援をしています。

ご相談・ご予約は、サンエールかごしま相談室 ☎099-813-0853(直通)へ

鹿児島市男女共同参画センターの利用案内 (鹿児島市内在住・在勤・在学の方対象)

サンエールかごしま相談室 (鹿児島市配偶者暴力相談支援センター)

» 女性のための総合相談 (電話・面接)

女性相談員が相談をお受けします。
面接相談は事前に予約が必要です。

相談は無料です。
秘密は守ります
ので、まずは
お電話ください。

- 相談日 火～日曜日・祝日
- 時間 10:00～17:00 (水曜日は20:00まで)

» 専門相談 各分野の専門家が相談をお受けします。 事前に予約が必要です。(日時の変更あり)

- [女性対象] (面接)**
- 法律相談 第2・4木曜日 13:00～16:00
 - 心理相談 第1木曜日 14:00～17:00

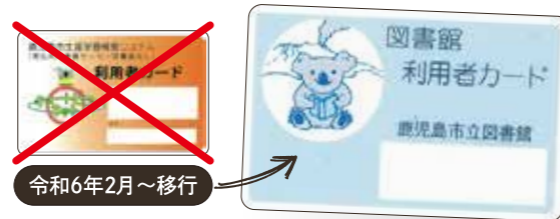
- [男性対象] (電話・面接)**
- 男性相談 偶数月 第3日曜日 13:00～16:00
 - 奇数月 第3土曜日 10:00～13:00
 - *第2水曜日 18:00～20:00
 - ※今年度から水曜夜間の相談を受け付けています

ご相談・ご予約は ☎099-813-0853(直通)へ

図書情報コーナー

男女共同参画に関する図書、DVD、雑誌のほか、
新聞、行政資料、絵本や児童書も充実しています。

- 利用日 火～日曜日・祝日 (図書整理期間を除く)
- 貸出/返却/閲覧時間 9:30～21:30 (日曜日・祝日は18:00まで)
- 貸出方法 これまでの生涯学習情報システム利用者
カードから、市立図書館の利用者カード
へ移行しました。



市立図書館の利用者カードをお持ちでない方は、発行
手続が必要です。免許証や保険証など住所・氏名を確
認できるものをお持ちください。(本人に限る)

詳しくは ☎099-813-0927(直通)へ

託児室 サンエールかごしまを利用する方のお子さま(生後6か月～小学2年生)を、無料でお預かりします。

- 利用方法 ①サンエールかごしま主催講座等で託児を予約して利用
- ②託児フリー日(水・土曜日、第2・4木曜日)に予約なしで利用

※催し物を行う団体には託児室の貸出も行っています。詳しくは ☎099-813-0852へ

すてっぷ

男女共同参画情報誌 STEP

発行：鹿児島市男女共同参画推進課

2024
vol.58
令和6年春

仕事もプライベートも充実させたい!
働き方・生き方を考えよう!



特集
Topics

メリットが
いっぱい!の家事シェアを始めよう!

「ただいま!」と帰りたくなる家を家事シェアで
NPO法人 tadaima!代表・家事シェア研究家 三木智有さん

FRONT INTERVIEW



「ただいま!」と 帰りたくなる家を家事シェアで

NPO法人tadaima!代表・家事シェア研究家・インテリアコーディネーター **三木 智有 さん**

「共働きの現役パパ」の視点を生かして、日本で唯一の家事シェア研究家として活動する三木智有さん。「10年後も20年後も『ただいま!』と帰りたくなる家庭へ」をスローガンに掲げ「家事シェア」の大切さを説き、普及活動を行っています。

家事分担との違いや、家事シェアを実現させるためのノウハウ、家事をシェアすることで目指せる家族像についてお話を伺いました。

◆理想の箱はあっても、 理想の暮らしは得られない

インテリアコーディネーターとしてたくさんの家造りに関わる中で、男性の「家」への関心が女性に比べて低いことが気になっていました。自分と家族が暮らす大切な家のはずなのに、ほとんど興味がない男性も少なくありません。私は住み心地の良い理想的な家と暮らしづくりをお手伝いする仕事をしているつもりでしたが、本当にそれができているのか？ 私は理想的な箱（住まい）を作る手伝いはできるけれど、それだけでは理想の暮らしは得られないのでは？ という疑問がわき上がってきました。そこで100人のパパ、ママにヒアリングをしたところ「仲の良い夫婦は家事や育児を二人でシェアしている」ということに気がきました。それが「家事は家族でシェアするもの」という価値観を広める活動を始めたきっかけです。

◆家事シェアと家事分担の違い

家事シェアと混同されがちなのが家事分担ですが、家事分担はそれぞれの家事に担当を決めます。一方の家事シェアは「共有」というニュアンス通り、「家族皆が担当者」になります。家事を誰か一人の仕事ではなく、「家族事」として捉えていこうという意味合いを含めて使っている言葉です。家族全員が全ての家事の当事者になりうるので、誰かの指示で動くのではなく、

一人ひとりが自立して家事をすることになります。大人でも子供でも、誰かに命令されて何かするよりも自発的にやる方が絶対気持ちいいじゃないですか!?

夫婦のもめ事の原因になりやすい「家事分担」ですが、もめる原因は「負担する家事の量」よりも「積もる不満」だと思います。例えば「朝のゴミ出しは夫の係で、夕食の食器洗いは妻」と決まっていますが、仕事で疲れた妻が食器を洗っている隣で、夫が酔っぱらってテレビを見ながら爆笑していたらイラッとしますよね。それが積み重なると家庭の雰囲気が悪くなってしまいます。

◆家事シェアが強くなる家族の絆

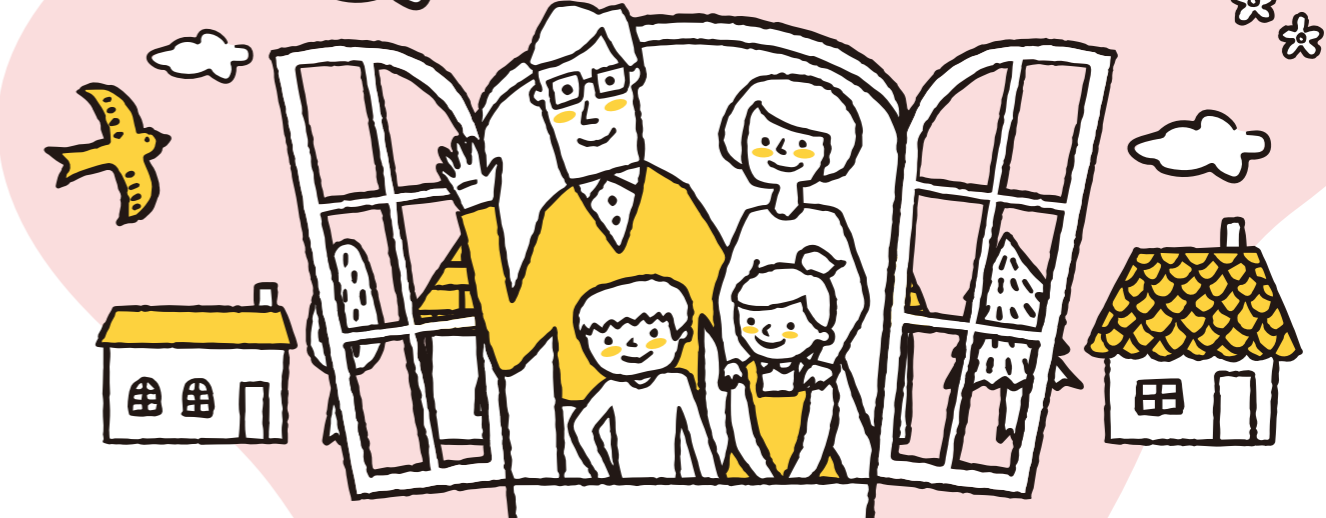
家事シェアを始める人たちに私がお勧めしているのは「パラレル家事」です。家族が家に一緒にいる時間、それぞれが別の家事をすることですが、効率も良いし、何より家事をしている側のイライラが減ります。「家事」という共通のゴールを目指して家族が頑張っている、そういう時間の積み重ねが家族の絆を強くしますし、家事もはかどります。

家事シェアを実践する過程では必然的に家族間の声掛けや会話も増えますし、相手を思いやる気持ちも生まれます。そんな家にはきっと10年後、20年後も皆が「ただいま!」と帰って来たくなくなるのではないのでしょうか。

【プロフィール】 三木 智有 (みき ともあり)

リフォーム会社でインテリアプランニング、施工管理、営業販売などの業務を経て独立。フリーのコーディネーターとしてマンションオプションの販売、内装工事、個人宅のコーディネートなどを行う。2011年、家は家族にとって何より「自分らしくいられる居場所」であってほしい。そうした想いから、「10年後も“ただいま!”と帰りたくなる家庭」であふれた社会の実現を目指し、NPO法人tadaima!を起業。日本唯一の家事シェア研究家として、家事シェアを広める活動を行っている。

メリットが いっぱい『家事シェア』を 始めよう!



近年、「家事分担」ではなく、家事の総量を家族皆が知り、臨機応変に担い合う「家事シェア」というスタイルが注目されています。家事シェアのメリットや、効果的なやり方について考えてみましょう。

鹿児島県の家事シェア状況

日本では、女性の家事時間が長い傾向にありますが、鹿児島県における男性の家事・育児時間は全国11位。5年前の41位から1時間以上も増加しており、「家事は家族のこと」という考え方が徐々に広まってきているようです。

■男性の家事・育児時間

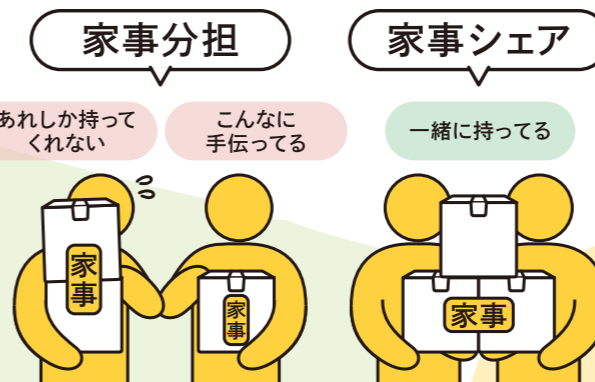
(*)6歳未満の子供がいる夫の1日当たりの家事関連時間(夫婦と子供の世帯、土日を含む週全体の平均) 平成28年 社会生活基本調査(総務省統計局) 令和3年 社会生活基本調査(総務省統計局)

順位	都道府県	夫の家事関連時間	順位	都道府県	夫の家事関連時間
1位	東京都	2時間 1分	1位	奈良県	2時間35分
2位	山口県	1時間43分	2位	新潟県	2時間33分
3位	群馬県	1時間42分	3位	高知県	2時間27分
4位	沖縄県、岩手県	1時間39分	4位	和歌山県	2時間21分
6位	佐賀県	1時間36分	5位	千葉県	2時間20分
7位	栃木県	1時間35分	6位	福井県、長野県	2時間17分
41位	鹿児島県	1時間 3分	11位	鹿児島県	2時間 5分

※家事関連時間…「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」の合計 参照:平成28年、令和3年社会生活基本調査(総務省統計局)



家事シェアについて
真剣に考えてみましょう!



家事シェアと家事分担の違いって?

料理、掃除、洗濯などは、日常生活を支える基本的な家事です。家族皆で家事を「共有」する意識を持ち、一人ひとりが生活者として家事に向き合うことが大切です。「家事シェア」と似た考え方に「家事分担」があります。家事分担は家事ごとに係を決めますが、家事シェアはさまざまな家事を誰でもできるようにすることで、家事に対して家族全員が責任を負います。

「家事」は「家族の事」と考える!

例えば夫婦のどちらかが家事のほとんどを担っている場合、一方の責任だけが大きくなり、身体的にも精神的にも負担になってきます。家事分担をしている家庭でも一方が比較的簡単な家事だけをしていたり、常に相手をフォローしなければ分担が成り立たなかったりする例は少なくありません。そこで、ぜひお勧めしたいのが「家事について話し合う家族会議」を開くことです。



夫婦が本音で話せる魔法のシート「〇〇家作戦会議」を試してみませんか

夫婦、家族が自分の素直な気持ちを伝えあい、家事を含む人生の在り方を見つめ直すきっかけにできるのが「〇〇家作戦会議」シートです。内閣府のサイトから無料でダウンロードできるので、ぜひ家族で試してみてください。可視化することで、解決の道筋が見えてくるはずですよ。



家事シェアは「みんなでやることで、同じ目的意識を持つのが特徴!」「家族みんなで協力し合っている」という意識を持つことで家族関係が改善することも多いんだって!

家事シェアはじめの3ステップ

仕組みの決定
家事の仕組みをつくり皆で共有する
(例)誰がお風呂掃除をするの?
「最後にお風呂を使った人がするようにしよう!」

掃除のしやすい状況づくり
モノを減らして家事がしやすい状態にする
(例)風呂場に物が多すぎて掃除が大変!
「シャンプー類の数を減らそう!」

役割の確認
家族同士で声かけ
(例)「お風呂はパパで最後だよ!」
「OK,分かった!」

「名もなき家事」の問題

「名もなき家事」とは、「トイレトペーパーを交換する」「チラシやダイレクトメールを整理・処分する」といった、名前のついていない家事のことで、仕事と認識されにくく分担するのが難しいという特徴があります。一つ一つは簡単な作業でも、積み重なると大きな負担になります。名もなき家事も「ティッシュペーパーの箱の底が見えたら、スベアを出しておく」など、しっかりした約束事をつくりましょう。また、「朝起きたとき、シンクに洗い物がない状態にしておく」など、「キープすべき状態」を決めておくのも効果的です。

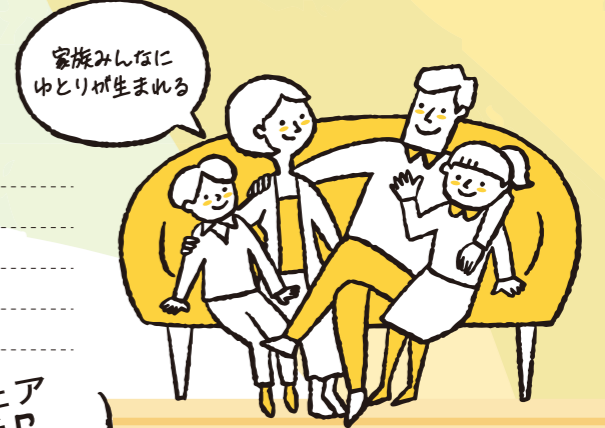
これも「名もなき家事」?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 溜まったゴミを捨てる、分別する | <input type="checkbox"/> 玄関の靴をそろえる |
| <input type="checkbox"/> 食事の献立を考える | <input type="checkbox"/> 郵便物をチェックする |
| <input type="checkbox"/> ベッドや布団を整える | <input type="checkbox"/> ペット、植物の世話 |
| <input type="checkbox"/> 飲みっぱなしのグラスを片付ける | <input type="checkbox"/> 町内やマンションの会合に出席する |
| <input type="checkbox"/> 調味料を補充・交換する | <input type="checkbox"/> 使い切ったティッシュペーパーの交換 |
| <input type="checkbox"/> 食べ残しの食品を冷蔵庫にしまう | <input type="checkbox"/> 古くなった照明の交換 |
| <input type="checkbox"/> トイレトペーパーがなくなったら買いに行く | <input type="checkbox"/> ポストに入っていた不用なチラシの処分 |
| <input type="checkbox"/> 洗面所のタオルを取り換える | <input type="checkbox"/> 使った道具を、元の位置にきちんと片付ける |



家事シェアをすると...

- ・ 家族の生活が快適に楽しくなる
- ・ 家族間の会話や思いやりが生まれる
- ・ 時間と気持ちに余裕ができ、暮らしにゆとりができる
- ・ 自分の生活スキルが上がったと感じる



家事シェア体験者♪ interview

定年退職を機に家事シェアをスタート

Hさん夫妻 (鹿児島市・妻と二人暮らし)

「結婚以来共働きだったので、何となく家事分担はしていましたが、比率としては圧倒的に妻の負担が大きかった」と話すHさん(62歳)。退職をきっかけに本格的に家事に取り組み始めました。一人暮らしの経験もあったので基本的な家事スキルはあるつもりでしたが、「実際は最新の電化製品や、掃除道具の使い方を教わることから始まった」と苦笑します。

在職中の妻に代わり「主夫業」を始めて約1年、夫婦間での明確な家事分担は決めておらず「気付いた人がやる」が原則です。「料理や掃除は僕がやることが多いので、調味料や日用品の補充は主に僕がやる。町内会の当番も、必然的に日中家にいる僕の担当になり、おかげで近所の人と話す機会が増えた」と話します。

妻のNさん(58歳)は「きっちり分担してしまうと、自分ができないときにプレッシャーになってしまう。今のやり方だと、『できる方がやればいい』のでとても気が楽です。お互い自分の得意分野をやりがちなのが唯一の問題なので、そこは徐々に変えていけたら。仕事人間だった夫の退職後を心配していましたが、インターネットで掃除テクニックやレシピを調べるなど、家事のスキルアップを楽しんでいるようでホッとしています。

家事シェアは子育て世代だけの問題と思われがちですが、どの年代にとっても重要なテーマです。子育て世代も高齢者も、年齢や状況に応じて生活者としての能力を身に付けることは、生きていく上で非常に重要なことです



便利グッズを活用して家事を楽しく

12月23日に開催された「パパと一緒に家事シェア講座」の講師として、6組14人のお父さんと子供さんに家事についてお話ししました。

最近「家庭のことも大事だが自分の時間も大事にしたい」「家事を効率的にこなすためには、多少のコストがかかっても構わない」と考える人の割合が、男女ともに増加しています(花王生活者研究センター調査)。また、20~30代の夫が主に担当している家事の割合も、あらゆる家事で増加傾向にあります。若い世代ではもはや、家事シェアは当たり前のことになっているようです。

家事シェアをスムーズに進めるには、家族それぞれのタイムスケジュールやライフスタイルを尊重し、相手を思いやる気持ちが大切です。初めは完璧にできなくても、大らかな気持ちでフォローし合しましょう。家事はため込んでしまうと大変なので、日々の「ちょっとひと手間」を習慣づけることが長続きのコツです。ひと吹きで汚れを落としたり、防いだりする洗剤や便利グッズを活用して、大人も子供も楽しみながら家事をシェアしてほしいです。

花王グループカスタマーマーケティング(株) 社会コミュニケーション部門 小森真由子さん



家事シェアを成功させる大事なポイント!

- ・ 家族間でお互いを尊重したコミュニケーションを大事に
- ・ 手分けしてできる所からやる
- ・ ダメ出しはせずにアドバイスを
- ・ 感謝と気づきの気持ちを忘れずに

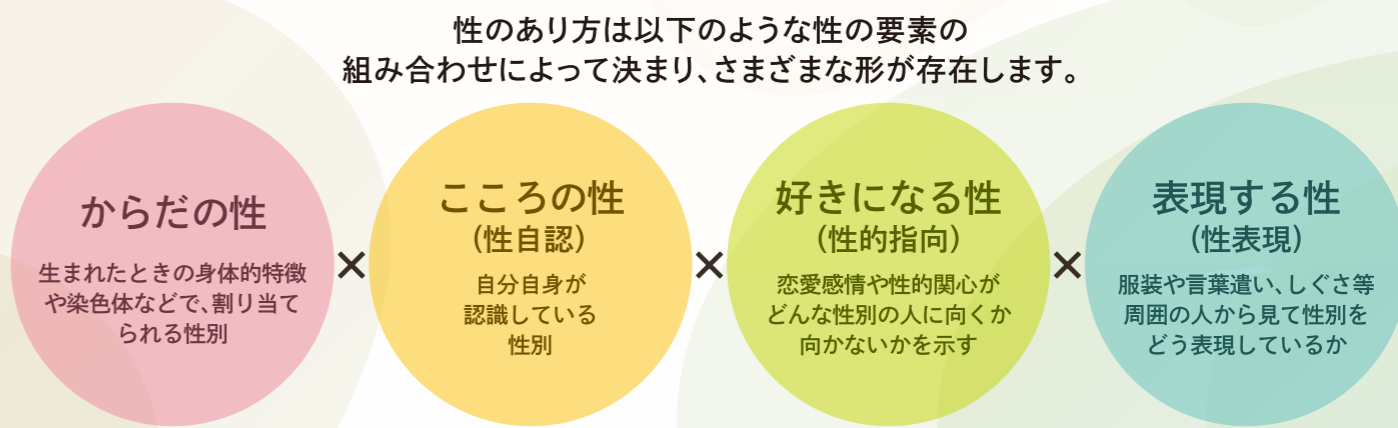


知っておきたい

「性の多様性」

近年、LGBT等の性的少数者について、メディアで取り上げられる機会が増えてきていますが、依然として社会の理解は十分でなく、学校や職場をはじめ、社会生活のさまざまな場面で差別や偏見、生きづらさに直面しています。「性のあり方(セクシュアリティ)」は、「男性」「女性」のたった2つに分けられるほど単純なものではありません。性のあり方は複雑かつ多様です。まずは、私たち一人ひとりが性の多様性について理解することが大切です。

性のあり方(セクシュアリティ)について考えよう!



セクシュアリティはいわばその人の生き方であり、個人の尊厳に関わる大切な問題です。
また、性自認や性的指向は、本人の意思や努力によって変えることはできません。

カミングアウトとアウティング

「人に知られていない」あるいは「知らせていない」自分の性自認、性的指向を他人に打ち明けることをカミングアウトといいます。また、本人の承諾を得ずに、その人の性自認、性的指向を他の人に伝えてしまうことをアウティングといいます。
もし、あなたが周囲の人からカミングアウトされたら、当事者の気持ちを大切に真摯に話を聴きましょう。アウティングは、重大な人権侵害です。その人の性自認、性的指向を他の人に勝手に話さないなど気を付けましょう。

鹿児島市の取り組み

○鹿児島市パートナーシップ宣誓制度

令和4年1月にパートナーシップ宣誓制度を開始しました。この制度は、お互いを人生のパートナーとして、日常生活において相互に責任をもって協力し合うことを宣誓した、一方または双方が性的少数者である2人に対し、鹿児島市が受領証等を交付するものです。

○性の多様性理解促進パンフレット・ポスターの作成

市民向けの啓発パンフレット・ポスターを作成しています。
(パンフレットに相談窓口の案内を掲載しています。)



パートナーシップ宣誓制度



性の多様性理解促進パンフレット・ポスター

6/25 日曜日
男女共同参画週間フォーラム
スポーツ界から考えるジェンダー平等
～オリンピックからのメッセージ～



男女共同参画週間(6月23日～29日)に合わせて開催した、男女共同参画週間フォーラムでは、バドミントン女子元日本代表の前田美順(みゆき)さん(霧島市出身)を講師にお迎えしました。
自身の試合を動画で振り返りながら、「自分が活躍できたのは周囲の支えがあったおかげで、身近な人への感謝が頑張る力につながった。試合に負けたら原因を突き詰め、後は自信をもって一生懸命やることを心がけていた」と振り返りました。スポーツ界におけるジェンダー(社会的性差)の現状も語り、今後は女性選手向けの情報発信にも力を注ぎたいと語りました。
参加者からは「スポーツ界における取り組みも少しずつ進んでいると感じることができた」といった声がありました。

10/22 日曜日
パパ大好き♡泣く子も笑うハッピースマイルセミナー
ベビーダンスでコミュニケーション&ストレス発散!



父親の育児参画を応援しようと、親子でベビーダンスを体験するセミナーを開きました。
ベビーダンス協会認定インストラクターの鳥越紫つば花さんを講師に迎え、親子10組が参加。歌に合わせた自己紹介や軽いストレッチなどでリラックスした後、子供を抱っこ紐で抱えながら前後左右にリズムを取るベビーダンスにチャレンジ。社交ダンスをもとに生まれたというダンスは規則正しいステップが心地良い刺激になるそうで、ほとんどの子供がほほくそ寝てしまいました。
参加者からは「ゆったりして無理のない動きだけれど、良い運動になる」「子供も喜んでくれて楽しかった」などの感想が寄せられ、親子のコミュニケーションにも役立つ様子でした。

9/23 土曜日
女性のためのキャリアデザインセミナー
“わたし”が輝くキャリアデザイン



「ワークとライフの充実、私たちのありたい姿とキャリアを考える」をテーマに、「女性のためのキャリアデザインセミナー」が開かれました。
ワーク・ライフバランスコンサルタントの原わか奈さんを講師に迎え、「自分はどうか、どうなりたいか」を言語化することを当日の目標にして会がスタート。参加者自身が自分のこれまでや今後について思索を深め、そこから気付きを得て次のステップに進めるような実践的なセミナーになりました。参加者は3、4人ずつのグループに分かれ、意見交換。お互いの悩みなどを話し合う中で、相手の意見を否定せず耳を傾けることの大事さなどを学び、最後は「今日から自分が始めるアクション宣言」をして閉会しました。

11/18 土曜日
女性に対する暴力に関する講演会
対等な夫婦関係のために～モヤモヤ・ビクビクしていませんか～



「女性に対する暴力をなくす運動期間」(11月12日～25日)に合わせてDV(ドメスティック・バイオレンス)に関する理解を深めるための講演会が開かれました。講師の千野洋見さん(NPO法人女性ネットSaya-Saya)が「対等な夫婦関係とは?」を分かりやすく解説。DVが起こる背景や概要、被害の影響や回復に向けてのプロセスなどについて、自らが関わった相談事例やデータなどを交えて紹介しました。
DVIは個人間の問題として考えられがちですが、実際は社会の問題であり、社会が不安になるとDVが増加傾向になること、近年急増しているモラハラや、新しい暴力の形として「デジタルDV」があることなどを説明し参加者は熱心に聞き入っていました。
参加者からは「自分がずっとモヤモヤしていたことが言語化されていて納得できた」といった声が寄せられました。