

## 特集 私のミライは家族の チカラとともに — 家族で家事分担 —



◆ 茨木市在住 Yさん家族

## INDEX

- 01~02 私のミライは家族のチカラとともに  
— 家族で家事分担 —
- 03~04 Let's 家事力育成!
- 05 第16回 ローズWAMまつり
- 06 ローズWAMをよろしく WAM百景

◆ WAM通信48号の題字は茨木市在住 伏木千絵さんの作品です。

## WAM相談

予約電話番号 072-620-9920 ●相談無料 ●一時保育あり(有料・要予約) ●いずれも火曜・祝日は除く

女性面接相談(要予約)	月曜日~土曜日 午前10時~午後4時	仕事なんでも相談	最終木曜日 午後1時~4時
女性電話相談	TEL 621-0892 月曜日~土曜日 午前10時~午後4時	ワムワムよりみち トーク(要予約)	第4木曜日(不定期月) 平成28年2月25日(木) 午前10時~正午
男性のための電話相談	TEL 620-9920 第3・4水曜日 午後6時30分~9時30分	専門家による女性の 生き方・自立相談 (女性のみ・要予約)	第2木曜日 (※平成28年2月は 第1木曜日) 午後1時~4時30分
女性法律相談 (女性のみ・要予約)	第3木・土曜日 午前9時30分~午後0時30分		

## ローズWAMを活用しよう

※授乳室あります。

### ★会議室・ホールを借りる

予約受付時間：午前9時~午後5時(火曜日を除く)  
利用時間：午前9時~午後9時30分

180人収容のホール、会議室、和室、料理工場の貸し出しをしています。要予約。毎月初日に抽選。以後、先着順受付。申込方法等詳しくはお問い合わせください。

### ★印刷工房を利用する

午前9時~午後7時(火曜日を除く)

事前に講習会の受講が必要です。  
印刷機材利用の実費として、利用料が必要です。

### ★ネットワークギャラリーを利用する

午前9時~午後7時(火曜日を除く)

- 図書の閲覧、図書・啓発ビデオの貸し出し(1人5点2週間)
- インターネットの利用(基本：1人1日30分)
- ビデオの視聴

### ★交流サロンを利用する

午前9時~午後7時(火曜日を除く)

予約不要。無料。  
コピー機あります。(白黒のみ・有料)

### ★喫茶ばーとなー

午前9時30分~午後5時(火曜定休)

開所時間：午前9時~午後10時

休所日：毎週火曜日

年末年始の休所日

平成27年12月28日(月)~  
翌年1月5日(火)まで

保守点検のための臨時休所日  
平成28年2月22日(月)

## 編集つれづれ

- 子どもが小学生の頃、PTA役員仲間の家族が何の抵抗もなく家事分担をしている姿を見て目から鱗が落ちました。以来「カンペきな主婦」は卒業、家族の家事力育成に励んでいます！(おれんじ)
- 家族での家事分担は自分の為だけでなく、それぞれの自立にも繋がる…家事分担に罪悪感がある方の気持ちを軽く出来たら幸いです。今号の体験談、写真撮影にご協力頂いた皆様に感謝いたします。(A4H)

### ホームページアドレス

ローズWAM 検索



<http://www.rosewam.city.ibaraki.osaka.jp/>

Facebook Twitter



編集・発行

茨木市民文化部 人権・男女共生課  
茨木市立男女共生センターローズWAM

〒567-0882 茨木市元町4番7号

TEL 072-620-9920

駐車場は中央公園地下駐車場(有料)をご利用ください。



リサイクル適性

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

この冊子は11,000部作成し、1部当たりの単価は19.95円です。

# 私のミライは 家族のチカラとともに

## — 家族で家事分担 —



「私がやらないと家族が困るから」と、家事をすべて抱えていませんか？子どもが成長し自由な時間が増えたのに、たくさんのお家事を抱えたまま次のステップを踏み出して両立に悩んでいる人も…。自分の未来のために、家族の自立を応援するために、その重い荷物を家族みんなで分け合ってみませんか。

結婚・出産後もずっと仕事を続けている女性の中には、家族のチカラを上手に取り入れながら家事とのバランスをとっている人もいます。WAMの講座の講師として、またフリーアナウンサーとして活躍の渡辺希代さんにごくお話を伺いました。

### 母親が何をしているかを 子どもに伝える

幼稚園児の時から、私がどんな仕事をしているか、どんな人と会ってきたかを毎日伝えるようにしてきたので、娘はいろんな仕事があることに興味を持つようになりました。仕事をしている姿を見せたり具体的に話したりすることで、母親が仕事を持つ女性だということ、母親が仕事を持っていいことをわかってくれます。我が家では小さいときから「自立」がテーマです(笑)。

### 「自分の出来ることを 考えてやってね」

夫が不規則な勤務なので、家事の分担は娘に頼ることが多いです。小学校中学年になってからは、義務付けはせず「今の状況で自分の出来ることを自分で考えてやってね」と言うように。その効果もあって今は、私を待たずに段取りを考えて動けるようになってきました。帰りが遅くなる日の洗濯物を取り入れたり、お米を研ぐだけでなく簡単なメニューを作ってくれたりします。必ず帰宅時間を伝えるという安心感を与えながら、やらなさいといかない環境に置く子どもは自分で考えてやってくれるようになりますよ。たとえ失敗しても学びがあり、案外たくましいので自分で代打法を生み出します。

### 自分を犠牲にせず 優先順位を1位に

仕事には責任もあり、何かあった時の覚悟もいるので、仕事に出たら仕事のことだけ考えるようにしています。好きな仕事を十分にできて自分が満足していると、家族も私もお互いに優しく接することが出来ます。逆に思いきり感情を出して「今日はいんどいからできない！」と開き直ってみると意外と家族は気遣ってくれます。自分を犠牲にせず、優先順位の1位を自分にすると、いい意味で家族がうまくいくんじゃないかなと思いますね。でも自分を一番にする分、時間がある時は30分でもしっかり話をすることになっています。私が唯一こだわっている家事はおふとんをフカフカにすること。あとは夫と娘にお任せしちゃってます(笑)。

### わたなべ きよ ■ 渡辺希代さん

神戸女子大学卒業後、ヒルトン大阪、USJのゲストサービスにて接客、コミュニケーションを学ぶ。その後フリーアナウンサーとして声を使う仕事を始め、結婚・出産後すぐに専門学校の講師や色彩心理学の講師として復帰。1月からは声を発することで子育てを育てる「声育(こえいく)」の活動を予定。夫と小学6年女児との3人家族。

### 周囲に知ってもいい

仕事を続けるには家族の協力だけでは無理なこともあります。私の場合、近所の方と普段から「コミュニケーション」とり、働いていることを知ってもらうようにしてきました。今では、近所の方が子どもを少し預かってくれたりして、助けてもらうこともあります。それから悩みは自分だけで抱え込まずに、周りの子育てして働いている人に「こういうときにどうするの？」と聞いて情報を集めています。同じような境遇の中でやりたいことをやっている方、自分になりたい環境にいる方に話をたくさん聞いて、一歩だけ先に動いてみると、周囲が応援してくれて流れが変わることもあります。



子供の成長に伴って、徐々に仕事家事の割合が変わってきていますね。春から中学生になるにあたり、周りの人にももう少し仕事を頑張れること、出来る時間が増えることを伝えていきます。1月からは「声育(こえいく)」という新しい試みも始めるので準備しているところです。WAMでも講座ができればいいなと思っていますよ。

## あなたのミライに WAMがお手伝いできること

ひとりになって考えてみたい、情報を得たいときに…

★自分ひとりで本を楽しむ日 原則毎月2回  
保育あり

男性の「食の自立」をお手伝い  
★男性向け料理講座  
(「初心者男の料理」ほか)

今、必要としている答えと一緒に探しましょう  
★女性の生き方・自立相談 毎月第2木曜  
予約制

働きたい気持ち、応援します  
★再就職支援セミナー

すべて一時保育(有料)あり。詳細はWAM講座ガイド、広報いばらき等をご覧ください。

## 専門家に聞きました

主婦が次のステップを踏み出すためのキーワードは二つ。「自分で決める」と「今を生きる」です。「女は家にいて夫に尽くし子育てに専念する」という昔ながらの考え方を踏襲するだけではなく、現代を生きる家族のスタイルを考えてみましょう。

自分はこれからどうしたいのか？自由になった時間に仕事をしたいのか、仕事以外のことをしたいのか、まずは自分で考えて自分で決めましょう。それから家族と話し合います。自分の意思をしっかりと家族に伝えることで、家族はあなたがラクをしたいから家事を分担してほしいと言っているのではないとわかってくれるでしょう。

家事分担も頭ごなしに「これをやってね」と頼むのではなく、「どれをしてくれる？」と本人に決めてもらうこと。そうすれば「やらされている」という受け身ではなく自分で決めたことなので継続できるかもしれません。そして忘れずに感謝をしましょう。



### なかぎきく こ ■ 中崎郁子さん

産業カウンセラー・キャリアコンサルタント・ファイナンシャルプランナー。ハッピーキャリアルートワン主宰。毎月第2木曜日、ローズWAMにて女性の生き方・自立相談を担当(予約制)

# Let's 家事力 育成! 体験談紹介

easy

difficult

脱いだものを洗濯かごへ

衣服を選ぶ

洗濯物を取り込む

上靴を洗う ▶ 洗濯物を干す ▶ 洗濯物をたたむ

# 衣

ボタンをつける

アイロンをかける  
(給食エプロン→制服)

## 体験談その1

■3人目が生まれ、上の二人に「仕事」を持ってもらいました。作業する物を子どもの手の届くところに移動、安全に使える環境づくりから始めました。最初はとにかく寝めまくりでした。

(30代女性：小1、年少、2才)

■仕事をしていて、家族に手伝ってもらわないと回らない日々。園の予定表を色分けしたり、フリガナを付けて読みやすくしたら、子どもが一人で準備できるようになりました。(40代女性：年長、年少)

まずは自分で始められる環境づくりから。褒めて伸ばす。



## 体験談その3

■年齢が上がってきたのに当初の仕事の内容のまま続けていたら、上の子から「僕の方がいつも大変で不公平だ」と不満が出ました。

(60代男性：34才・30才)

仕事内容はきょうだいで交替したり、年齢に応じた難易度のものに変更・追加が必要。



## 体験談その2

■子どもが自分で選んだ服の組み合わせ(上下とも柄物、薄着)に注意をしたら、自分で選ぶのを嫌がるように。あの一言を言わなければ…。

(30代女性：小5、小3、9か月)

■夫の洗濯物の畳み方が気になってしまい、つい口をはさみすぎたら畳んでくれなくなりました。

(30代女性：小1、年少)

多少のことは目をつぶる寛容さが必要。完璧を求めない。

easy

difficult

食器をさげる

配膳

野菜を洗う

食器を洗う

# 食

お弁当をつくる

包丁で切る

食材の買い出し

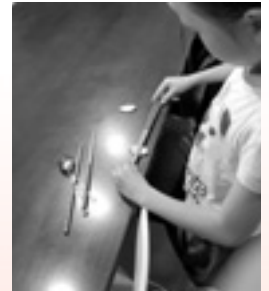
ピーラーで皮をむく

## 体験談その4

■外出前に私ばかりがバタバタと家事をし、家族はぼおっと待っているだけなので、「これやってくれたら10分後に出られるよ!」と言うと、夫も子どももそれぞれが動いて早く出発できるようになりました。

(40代女性：高3・中3)

様々な家事をみんなで分担すれば、時間短縮に。



だれでも使えるこの1冊

『60歳からの超入門書 男のええ加減料理』  
(石蔵文信著、講談社)



面倒なことは一切なし。ひとり分で作ることができるレシピ集。そのかわり、始めから片付けまで一人でしましょう。今夜の夕飯は何にしよう、と考えるあなたにもどうぞ。続編『缶詰で男のもつとええ加減料理』もあり。

子どものときから家事をうけもち

『子どもと一緒にたのしくおかたづけ育、はじめました』  
(Emi著、大和書房)



「お手伝い」ではなく、自分のことは自分ですることが基本。部屋がすっきりすることでみんながフレッシュ。読み終わったら実行したくなるお役立ち情報満載!

家族のためは自分のため

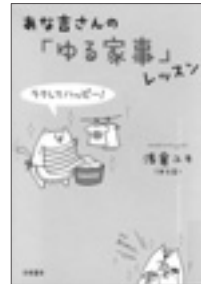
『子どもと夫を育てる「楽妻楽母」力』  
(森薫著、学びリンク)



うちの夫に家事を理解してもらうには?むしろもう子どもに?と思った時に。でも、母がづらいことを一人で抱え込まないのが大切。やらせているのではない、必要なことだと、自信を持って家事分担できる一冊。

家事を合理的におこなう

『ラクしてハッピー!あな吉さんの「ゆる家事」レッスン』  
(浅倉ユキ著、筑摩書房)



家事は完璧じゃなくてOK!手抜きではなく、「合理的」な知恵がたくさん入った一冊です。それでも限界はあるので応援も必要。応援団の作り方も掲載あり。まずはお手伝いから…というお家どうぞ。



## ローズWAM をよろしく

©2センチ

平成27(2015)年度 ローズWAMスローガン

発信：市民とともに男女共同参画  
あなたも私も大切に みんな輝くローズWAM



ローズWAM  
所長代理

中西 真由美

今号特集のテーマは「家事分担」。結婚して十数年になります、ずっと、私にとっても大きな課題です。働く女性が増えていても、家のことは「主婦」である私がちゃんとしなくちゃ、という思いに縛られ、しんどい思いをしている女性がたくさんおられるのでは。でも、家事は「家の事」、家族みんなの仕事、そう意識を変えて取り組んでいくことができれば、家族の家事能力UP!→生きる力を育てることにもつながっていくはず。

確かに、自分がやった方が早い!と思うことは多々あり、忙しいときほどやってしまいますが、やっぱりいらいらします(笑)。簡単なことではありませんが、我が家でも「自分のことは自分です」という意識付けをコツコツしつつ、夫はもちろん、子どもに、成長に合わせた家事分担をしていけるよう、引き続き取り組んでいきたいです。

家族みんなが、自分の人生を自分で決めて、笑顔で生きていくために。チャレンジしてみませんか?

あなたもわたしも大切に  
ワムで笑顔のタネをみつけよう!

第16回

# ローズまつり

オープニング  
コンサート

2/6 土 15:30~17:00

平成28(2016)年

入場  
無料

2/7日

手作り・体験コーナー

軽食・デザート販売

ワークショップ

サークル・  
一般活動の発表

商店街コラボ  
ワムワム★ラリー

商店街でシールを集めて  
商品ゲット!

配付期間

1/25(月)~2/7(日)

抽選日時

2/7(日)  
9:30~16:00

2/7日 9:30~17:00

会場：茨木市立男女共生センターローズWAM

オープニング  
コンサート

こはま たつ ろう  
小濱 達郎さん

※一時保育あり(要予約)

前日です!  
2/6 土 15:30~17:00

会場：ワムホール(B2F)

~ニコニコ笑顔で1.2.3!~

高槻市生まれのシンガーソングライター。  
その透明な歌声は多くの人の胸を打つ。  
ローズWAMのテーマ曲も作詞・作曲。



(サポートミュージシャン)  
大槻 正人さん・高津 雄史さん

講演会

講師：元衆議院議員・精神科医

※手話通訳あり、  
一時保育あり(要予約)

みずしま ひろ こ  
水島 広子さん

2/7日 14:30~16:30

会場：ワムホール(B2F)

「立場を越えて、  
平和をもたらすコミュニケーション」

医学博士。日本における対人関係療法の第一人者であり、トラウマや家族病理、  
思春期問題などを専門とする。著書にベストセラー「女子の人間関係」など多数。



# WAM

わむ

ひゃっけい

## ~さんかく絵本コーナー~

さんかく

△じゃないけどサンカク...? あ、そうか! 参画なんだね!

さんかく



WAM2階サロンの片隅にある絵本コーナーをご存知ですか?ここには小さな子ども向けの楽しい絵本が置いてあります。毎月1回、情報グループが1階ネットワークギャラリーにあるたくさんの本の中から選び出して交換しています。壁の季節感あふれるディスプレイは保育グループによる手作りです。

柔らかいマットが敷いてあるのでゴロゴロ転がって読むもよし、お母さんやお父さんと一緒に読むもよし、のんびりとくつろいでいただけます。

でも、あまりに心地よくてもお昼寝はダメですよ。飲食禁止なのでお腹がすいたらお隣のサロンのテーブルで食べてね!

### 要申込

講演会、コンサートは申込みが必要です(小学生以上対象)。1/8(金)9:00から電話またはFAXで申込受付(様式はホームページよりダウンロード)。

●ローズWAM(ワム)

TEL:072(620)9920

FAX:072(620)9921