

男性のための家事に関する情報紙

KAJIDAN

カジダンロールモデル集

できることから、やってみよう。



Let's "KAJI"!

愛媛県

令和3年度男性の家事参画推進事業

“一緒にするもの”の意識で 自分でできることを積み重ねて

山根 佑介さん YUSUKE YAMANE
大学職員
[家族構成]
4人家族(妻、子ども2人)
[モットー]
手早く合格点、喜んでやる



Schedule

6:30 起床
7:00 朝食
8:30 出社
19:00 帰宅
夕食
子どもと遊ぶ
子どもと入浴
子どもの寝かしつけ
洗い物等片付け
22:00 就寝

得意な家事

my Good Kaji 洗濯、洗い物

単純作業は得意、夢中になります。どうしても効率よくできるか考えて改善を加えていくと、自分がレベルアップしていく感覚が得られるので楽しいですね。



担当している家事・育児

my Kaji & ikuji

- ゴミ出し
- 洗濯
- 洗い物
- 掃除(風呂など水回り)
- 買い出し
- 庭の手入れ
- 子どもと遊ぶ
- 子どもの入浴
- 子どもの寝かしつけ

「一緒にするもの」に 変化したことで楽しみから さらに喜びを感じるものに

就職で地元を離れて一人暮らしを始めたことが、家事を始めたきっかけです。面倒なものというイメージがありましたが、いざやってみると、「自分のことを自分でやる」ことに満足感が得られ、楽しく感じました。結婚してから家事は、「一緒にする」というのがとてもうれしく感じました。単純に、家事の負担は半分になりましたし、一緒に食べるための料理は気合いが入ります! また、食料品や生活用品の相場感が身についたり、話のネタが増えたりしたことで、コミュニケーションをとる人の幅が広がりました。

育児を時間で分担することで 妻にかかる負担を軽減 夫婦も親子の関係もバランスよく

平日は、日中は妻、夕方帰宅後は私が育児をしています。妻に、子どもにつきっきりでない時間を作ってあげたいという思いからです。育児は、かわいいと思う反面、どうしてもイライラする部分ができたり、身動きが取れなくなったりします。そのため、私が家にいるときは、育児を優先しながら、ゴミ出し、洗濯、洗い物、水回りの掃除をしつつ、適宜自分ができることを見つけて行うようにしています。その他気づいたことは夫婦で共有し、対応できる方がやる、というスタイルです。



山根さん家のカジルール!

- 一、自分のできることを探す
- 一、見て見ぬふりはしない
- 一、感謝の気持ちに言葉にする

未来のカジダンの方へ

for Kajidan

とにかく、楽しんでやるのが大切だと思います。楽しんでやるためには、日ごろ家事をしている人に感謝し、自分もそこに入っていきこと。その中で「ありがとう」「おいしかった」という言葉を大切にしていけば、家事を楽しむことができ、家族の関係も良好になっていくと思います。



「パートナーから一言!」自ら率先してテキパキ動いてくれるのでありがたいです。行動だけではなく、感謝の気持ちを言葉で伝えてくれて、私の話もよく聞いてくれるので、悩みやストレスを一人で抱え込まずに済んでいます。

※新型コロナウイルス感染症対策を行った上で撮影を行いました。

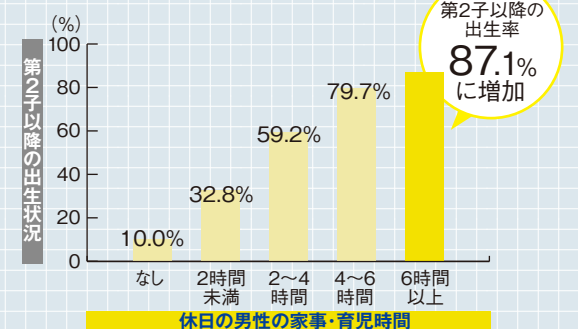
KAJIDAN DATA

夫の休日の家事・育児時間が 日本の少子化を救う!?

夫の休日の家事・育児時間が長いほど
第2子以降の出生率が大幅に向上しています。

出典:厚生労働省「第14回21世紀成年者縦断調査(平成14年成年者)」(2015年)
注:
1. 集計対象は、①または②に該当し、かつ③に該当する同居夫婦。ただし、妻の「出生前データ」が得られていない夫婦は除く。
① 第1回調査から第14回調査まで双方から回答を得られている夫婦
② 第1回調査時に独身で第13回調査までの間に結婚し、結婚後第14回調査まで双方から回答を得られている夫婦
③ 出生前調査時に子ども1人以上の夫婦
2. 家事・育児時間は、「出生あり」は出生前調査時の、「出生なし」は第13回調査時の状況。
3. 13年間で2人以上出生ありの場合は、末子について計上。

子どもがいる夫婦の夫の休日の家事・育児時間別にみたこの13年間の第2子以降の出生の状況





家族だってワンチーム

皆がニコニコで暮らせるカタチ

伊藤 佑介さん YUSUKE ITO
会社員
[家族構成]5人家族(妻、子ども3人)
[モットー]妻がラクして家族がニコニコ

Schedule

6:00 起床
身支度、ゴミ捨て
子どもを起こす
7:00 朝食
子どもの着替え
歯磨き、登園準備
庭の水やり
朝食片付け
9:00 出社
19:00 退社
19:30 帰宅
夕食
お風呂、子ども歯磨き
子どもと遊ぶ、絵本読み
聞かせ
21:00 子ども就寝
洗濯、お風呂掃除
洗い物、翌日の夕食準備
23:00 自由時間
24:30 就寝

得意な家事

my Good Kaji 料理

釣りが趣味だったことから、自分で釣った魚をおいしく食べようとさばき方や料理方法を覚えていくうちに、料理が好きになりました。家族に「おいしい!」と言ってもらえることがうれしいです。マイ包丁を5本持っているのも、もう趣味ですね(笑)。和洋中、いろいろと作れます!



担当している家事・育児

my Kaji & ikuji

- 料理(休日+平日1、2日程度)
- 洗濯(毎日:主に洗って干す担当)
- トイレ掃除(毎日)
- お風呂掃除(毎日)
- ゴミ出し(毎回)
- 買い出し(必要に応じて)
- 庭の樹木管理(掃除、剪定、水やりなど)
- 子どもの着替え、歯磨き、お風呂など

家族のためにできることを考えて 家族(チーム)で取り組む

家事は“誰か”だけがやることではなく、家族(チーム)で取り組むことだと捉えています。夫婦ともに勤めているので、結婚当初から家事は分担していましたが、その割合や方法においてぶつかり合うこともしばしば。試行錯誤を繰り返しているうちに、家事スキルがあがり、言わずともお互いのために動けるようになってきました。今では子どもたちも、幼いながらに“自分たちでできること”を見つけて、家事に参加しています。家族一人ひとりが、家族のことを考えて行動する良さチームになってきたように感じています。

気持ちの面でも仕事の面でも “充実”をくれた家事

妻や子どもたちとの交流は、家事のおかげで増えていると感じます。家事は時間に追われるし、帰宅後は身体は正直しんどい時もありますが、気持ちの面では満たされていて、充実した毎日を過ごせています。また、家事をするには、全体を見て効率的に動かなければなりません。おかげで、**仕事においても自然と広い視野で物事を捉えることができるようになりました。**さらに、自分のキャパシティも拡大して、忙しい時だからこそ、自分に余裕を持たせられる考え方、取り組み方ができるようになりました。



伊藤さん家の
カジルール!

- 一、得意な方がする
- 一、過度な無理をしない
- 一、相手にやり方を押し付けない

未来のカジダンの方へ

for Kajidan

家事に取り組むことで、自分も家族も生活がより一層楽しくなります。私の経験談ですが、結婚当初は家事をきっちり分担して、仕事のように管理していました。しかし、プレッシャーやできていないことをどちらかのせいにして、まったく楽しめていなかったのです。そこで、「得意なことを担当し、苦手なことはもう一方が担当する」を軸に、大まかな分担に変えました。**まずは、自分が「得意なこと」「好きなこと」を見つけてやってみるといいと思います。気が付けば、趣味に変わっているかもしれませんよ。**

パートナーから一言!

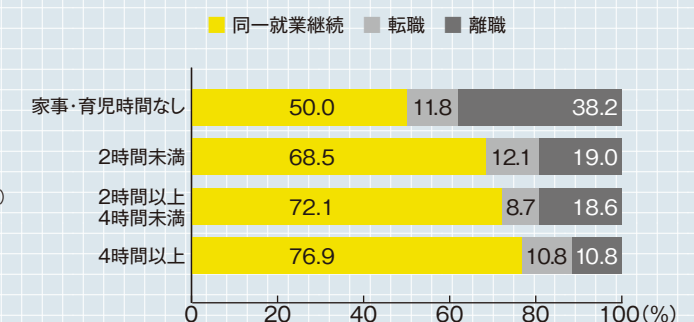
週2、3回ご飯を作ってくれることはすごく助かっています。他にもいろいろな家事をしてくれることで心の余裕ができ、家族全員が笑顔で過ごすことが増えました。

※新型コロナウイルス感染症対策を行った上で撮影を行いました。

KAJIDAN DATA

夫の家事・育児参画が 妻の就業に大きく影響

夫の平日の家事・育児時間と出産後の妻の就業状況



夫の“平日”の家事・育児時間が長いほど、
出産後の妻の「同一就業継続」の割合が
高くなっています。

出典:厚生労働省「第9回21世紀成年者縦断調査(平成24年成年者)」(2020年)
注:
1. 集計対象:妻が出産前に仕事ありで、かつ「女性票」の対象者で、この8年間に子どもが生まれた同居夫婦
2. 8年間で2人以上出生ありの場合は、末子について計上。
3. 不詳を除く。

伊賀上 翼さん TSUBASA IGAUE
会社員
[家族構成]2人家族(妻)
[モットー]面倒になる前にやる!



伊賀上さん家の
カジルール!

一、元気な方がする
一、気づいた方がする

Schedule

7:00	起床
7:10	出勤
17:30	帰宅
18:00	入浴
19:00	夕食
	洗い物・お風呂掃除 自由時間
0:00	就寝

面倒になる前に片付けて 夫婦の時間を楽しむ

家事のイメージは、「面倒なこと」

結婚するまでは、全く家事をすることはありませんでした。妻に「やってほしい」と言われたのがきっかけです。

やってみて初めてわかったことも

洗い物や水回りの掃除、洗濯物干し、ゴミ出しをしています。家事の分担は特に決めてはいませんが、お風呂掃除は毎日しています。きれいなお風呂に入るためだと思えば、面倒がらずに取り組みますね。洗い物は、冬は手が冷たくて正直苦痛です(苦笑)。家事に関する妻からのお願いは素直に聞いて取り組んでいます。

未来のカジダンの方へ

for Kajidan

まずは一緒にやってみることがいいと思います。
1人でするより2人でする方が、早く終わるし、その分一緒に過ごす時間が増え、笑顔も増えますよ!

パートナーから一言!

一緒に家事をするようになってから、平日だと19時くらいからゆっくり過ごせるようになりました。仲良くなった気がします!(笑)



KAJIDAN DATA EHIME

仕事と家庭の調和を図るには、どのような取組が必要?

県民が必要と感じていること

- 第1位** 企業(職場)による仕事と生活の両立に向けた各種制度の導入促進
- 第2位** 労働時間の短縮に向けた普及啓発
- 第3位** 職場中心のライフスタイルの見直し促進

出典:愛媛県 2021仕事と生活の調和の実現に関するアンケート

愛媛県が行っている取組

- 企業(職場)におけるトップの意識改革やより働きやすい環境整備の拡充を図るため、「**ひめボス***」の取組を推進 ※【ひめボス】とは…愛媛県版イクボスで、愛媛の活性化を願い、愛媛で働く人を応援する上司(経営者・管理職)のこと
- 仕事と育児・介護等の家庭生活が両立しやすい職場環境づくりを進めるため積極的に取り組む中小企業等を認証する **えひめ仕事と家庭の両立応援企業認証制度** を整備
- 家族で協力して家事・育児をするため、家事を楽しみながら積極的に取り組む男性の輪を拡大し、また、若者視点の職場改革に取り組むため **男性の家事参画推進事業** を実施



カジダン先輩から

Message

行動できるしくみづくりで家事を克服

以前の私は、仕事中心で家事とは無縁の生活。掃除はしないし、食事はコンビニか外食。心も体も疲れ切ってしまい、体調不良に陥ってしまいました。これではいけないと、カジダンを目指すことに。そのために工夫したことは、「家事の予定管理」です。“気が向いたら”では絶対にやらなかったのに、仕事でも活用しているクラウドのスケジュール管理ツールを使って、家事タスクをカレンダーとToDo リストに入れました。さらに、調理や掃除の仕方は、空き時間に動画を見てインプットしました。今では、健康的な食事をとり、清潔な家で過ごすことで、心身ともに健康的な生活ができています。みなさんも、ご自分にあった方法を試してみてください。



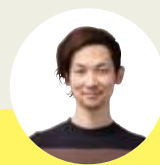
栗原 峻さん
(20代/单身)



泉谷 昇さん
(50代/5人家族)



渡邊 泰正さん
(40代/4人家族)



伊藤 悟志さん
(30代/4人家族)

夫婦で心地いい家事スタイルを見つけて

「家事をしましょう」と言われると「やらされている」感覚になりませんか?本来、家事は自分が心地いい状態になるために行うことなので、気持ちのよいことのはず。家事を楽しめるかどうかは、夫婦の気持ちのすれ違いから起こります。すれ違いを起こさない、起こしても修復するには、「対話」が重要です。私たちは、家事のやり方を決める際に、お互いの意見が「どうしてそうなったのか」まで深掘りしていきました。実家がそうだった、そうすべきと思っていた、特に理由はなかった、など自分でも気づかない思い込みが隠れていることに気づいてからは、家事を楽しめるようになりました。「私たちは家事をどうする?」と夫婦がオリジナルの家事スタイルを、楽しみながら探してほしいです。

相手を守る 素直な気持ちを大切に

カジダンで一番大切なことは「どうしたらいいんだろう?」と思う気持ちです。相手に何をしたら喜ぶ?何をしたら楽になる?と思うことが大切。あとは今のあなたのままで、背伸びをせず、無理をせず、自分のできる範囲でポチポチとやっていきましょう。無理をするといずれ気持ちが崩れてしまいます。「考えてあげているのに」と相手に不満がでてしまいます。無理や背伸びは禁物。好きな人と楽しく過ごす。だって、大好きですもんね(笑)。お互い支え合える関係で、頑張らず好きな人と楽しい家庭を、助け合いながら築いてください。

身近だからこそ 感謝の思いを言葉に

結婚して25年が過ぎました。結婚当初は互いに買い物、料理、掃除、洗濯、そして育児など全てを一緒にしていました。新婚時は何をするのも楽しいと思います。そして、自分が得意不得意なもの、相手が得意不得意なものを少しずつ認識するものだと思います。自分が不得意なものは相手が得意だったり、またその逆もあったり…。我が家では些細なことでもお互いに「ありがとう」と気持ちを伝えるようになりました。夫婦は「最も身近な他人」なので、心地よく暮らすために、互いに感謝の気持ちを表すと良いかもしれません。

令和3年度 カジダン講座レポート

<p>2021年9月2日(木) カジダンネットワーク交流会 (講師)徳倉 康之氏 カジダンのススメ「コミュニケーションを重視したカジダンに!」 家族とコミュニケーションを取りながら自分と家族の満足度を高めるカジダンを目指す交流会。ワークショップやグループ単位のセッションもあり楽しい交流会となりました。</p> <p>オンライン開催</p>	<p>2021年10月~12月 カジダン実践講座【料理編】 (講師)中村 和憲氏 家族の「おいしい」は楽しさから 「家庭料理は100点を目指す必要はない。レシピより想像力。」という講師のやさしい語り口で、フライパンを使った時短メニューを7種類動画配信しました。</p> <p>オンデマンド配信</p>
<p>2021年10月16日(土) カジダン実践講座【整理整頓編】 (講師)西野 雅史氏 人生を変える掃除力 自身も掃除によって人生が変わったという講師に、整理整頓のメリット、楽しみながら続けるコツ、仕事にも活かせる頭の整理方法を教えていただきました。</p> <p>オンライン開催</p>	<p>2021年11月7日(日) カジダン実践講座【洗濯編】 (講師)大野 邦夫氏 お家でできるしみ抜き&アイロン術 講師のしみ抜き&アイロンがけの見事な技に、参加者一同くぎ付けに。その後、各参加者がしみ抜きにチャレンジし、新たな家事スキルを身に付けることができました。</p> <p>対面開催</p>

(各講座とも、新型コロナウイルス感染症対策を行った上で開催いたしました。)

What's KAJIDAN

カジダンとは
家事を楽しみ、積極的に取り組む男性のこと。



家事は、誰の仕事？

生活を共にするために必要なこと。
家のことすべてが「家事」です。
共に暮らす人が協力して行いましょう。



カジダンだといいい理由！

家事を楽しむ男性が増えれば、家庭はもっとうまくいく。



- 夫婦の理想の子ども数が実現
- 結婚・出産後の女性が就業を継続できる
- 日々の暮らしに満足して過ごせる

夫婦の理想の子ども数

 **2.32人**

参考：国立社会保障・人口問題研究所
第15回出生動向基本調査
夫婦の平均理想子ども数(2015年)

カジダンの心構え

- たのしく** 快適に暮らすために家事を「楽しむ工夫」をしよう！
- いっしょに** 家族で話し合いながら「一緒に」やってみよう！
- できること** まずは「あなたができること」からスタート！

言葉を見直すことが、「カジダン」への第一歩！

NG!
手伝うよ！

“家事は妻の仕事”という気持ちが…
「やっておくね」「一緒にやろう」などの
言葉に置き換えてみましょう。

NG!
してあげたのに

「家事をやってあげている」という気持ちが…
「やっておいたよ」「してくれてありがとう」
などの思いやりの気持ちを込めてみましょう。

詳しくは、「カジダンハンドブック」をチェック！



カジダンの必要性、スキルがわかるハンドブックです。
カジダンハンドブック

- そもそも、家事って何？ ● なぜ、今、カジダンなのか？
- カジダン対談（令和2年度カジダン実践講座講師による対談）
- カジダンスキル（料理・片付け・洗濯）

詳しくは、愛媛県のホームページへ <https://www.pref.ehime.jp/h15200/kajidan.html>

発行 愛媛県 県民環境部 県民生活局 男女参画・県民協働課
愛媛県松山市一番町4-4-2 TEL 089-912-2332 FAX 089-912-2444

受託先 一般社団法人 愛媛県法人会連合会
愛媛県松山市大手町二丁目5-7（愛媛中小企業指導センター内）TEL 089-933-5596 FAX 089-947-4251

このパンフレットは、
「地域少子化対策
重点推進交付金
事業」の一環で作
成いたしました。