

男性のための家事に関する情報紙

KAJIDAN

カジダンハンドブック



そもそも、家事って、何だろう。



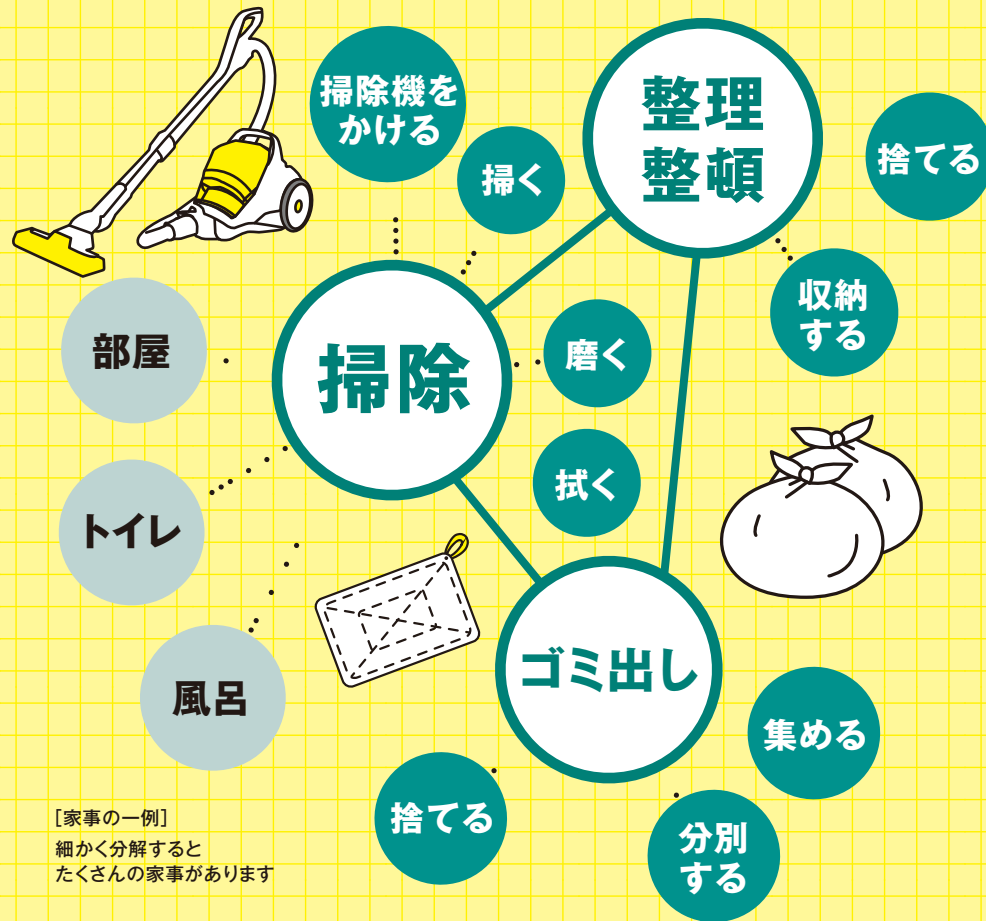
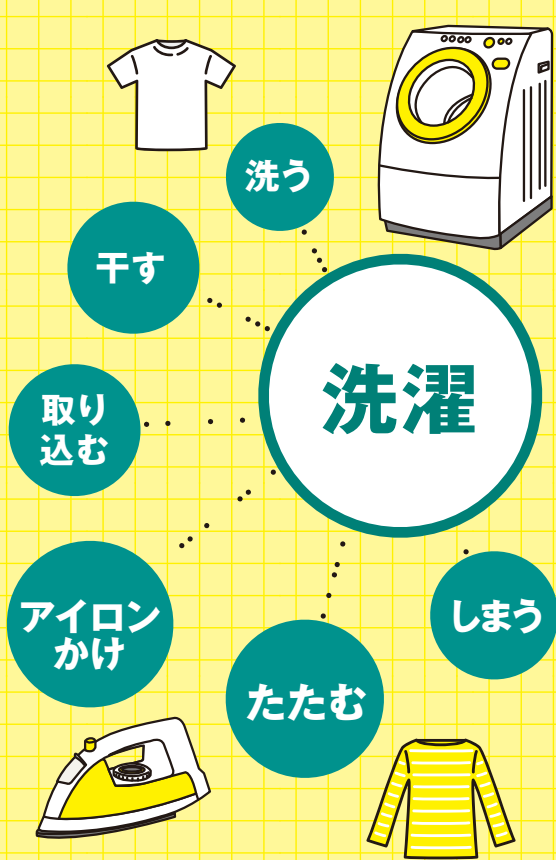
What's "KAJI" ?

愛媛県

令和2年度男性の家事参画推進事業

そもそも、家事って何？

その認識が異なると、すれ違いになってしまふ。



[家事の一例]
細かく分解すると
たくさんの家事があります

こんな気持ちになっていませんか？

家事手伝うって
言ってるのに…

▲「家事は妻の仕事」という気持ちが…

どうして
やってくれないの？

▲「家事をやっている」という気持ちが…

一人暮らし

自分でする

自分ができる範囲のことを、家事の回数を見直したり、サービスを利用したり、臨機応変に取り組みましょう。

夫婦

分け合う

分け合い方は人それぞれ。ふたりで話し合って“ちょうどいいバランス”を見つけましょう。

家族

協力する

役割分担は家庭によって異なります。家族で話し合って“ちょうどいいバランス”を見つけましょう。

家事は、誰の仕事？

家事は
ひとつではない

家の事と書いて「家事」。そう、家のことすべてが家事なのです。掃除・洗濯・料理・裁縫・DIY・家計管理・近所付き合い・育児・ペットの世話など本当に数多くあります。また、掃除・料理などの内容を二つ三つ分解すると、さらにたくさんの家事があるのです。

「家事」は生活を共にするために必要なこと

細分化した数え切れない家事は、誰かがしなければいけません。家族みんなで協力し合ってやることも大切なことなのです。家事は手伝わものではなく「協力し合う」でできる人がやる」という感覚が大事です。

また、一人暮らしだから、専業主婦だからといって無理して家事を抱え込まず、家事代行などを利用することも、ひとつの手です。

家事は、
家族みんなので
やろう。

お互いが、できることを協力してやりましょう。



なぜ、今、カジダンなのかなのか？

家事を楽しむ男性が増えれば、家庭はもっとうまくいく。

仕事も家事も 共働きに

人口減少が進む社会では、全ての人が活躍できる環境とする必要があります。
働く女性が増え、共働き世帯が多くなる中、家族で協力して家事をすることが不可欠となっており、「カジダン」が求められています。

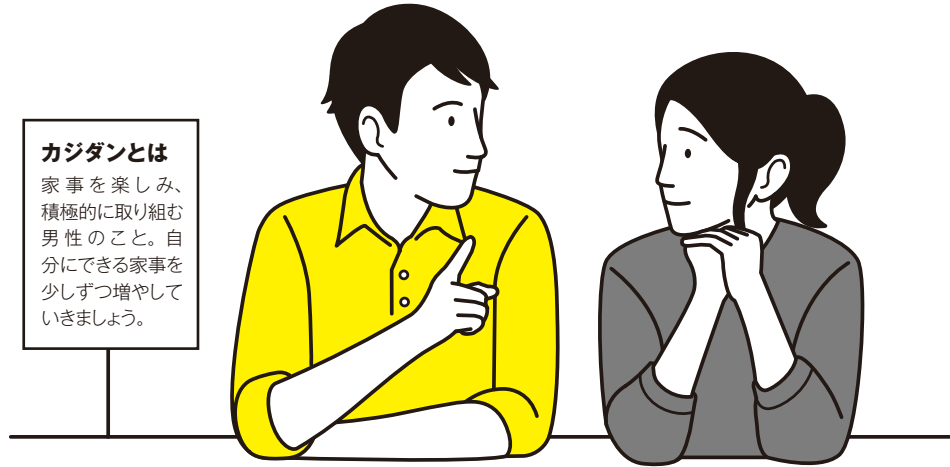
家事のスキルアップによって、段取り力の向上など仕事のスキルアップにつながるほか、家庭でのコミュニケーションアップにも役立ちます。あなたもカジダンを目指しませんか？

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)

実際の子ども数 1.94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 完結出生児数(2015年)



<p>第1子出産前後※の妻の有職率 約5割</p> <p>(子どもの出生年が平成22年~26年)</p> <p>※妊娠判明時就業~子ども1歳時就業 出典：内閣府 男女共同参画白書(令和2年度版)「子供の出生年別第1子出産前後の妻の就業経歴」</p>	<p>共働き等世帯は 1,245万世帯</p> <p>(令和元年)</p> <p>男性雇用者と無業の妻からなる世帯数は582万世帯。 出典：内閣府 男女共同参画白書(令和2年度版)「共働き等世帯数の推移」</p>	<p>子育て世代の女性 7割超が就業</p> <p>(平成27年)</p> <p>愛媛県の子育て世代(20~49歳)の女性の7割超が就業しています。ただし、30~39歳では割合がやや低くなっています。 参考：平成27年国勢調査</p>
---	---	--

夫婦の家事・育児時間を考えるきっかけに

男性の家事・育児への参画状況は、6歳未満の子どもを持つ共働き世帯の男性の8割が家事を、7割が育児をそれぞれ行っていないなど、家庭での責任は女性に偏っています。

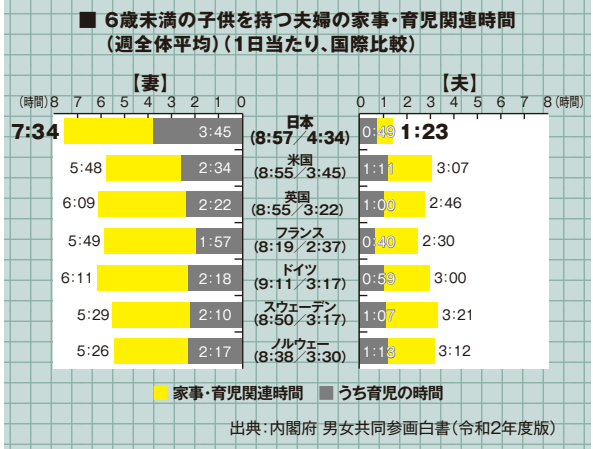
愛媛県では、男性の1日当たりの家事・育児時間は、全国平均(83分)を下回る35位(70分)となっています(平成28年社会生活基本調査)。さらに、新型コロナウイルス

イルスの感染拡大により、外出自粛やテレワークなどで家族の在宅時間が増える中、家事・育児の負担も大きくなっており、カジダンの必要性は増しています。

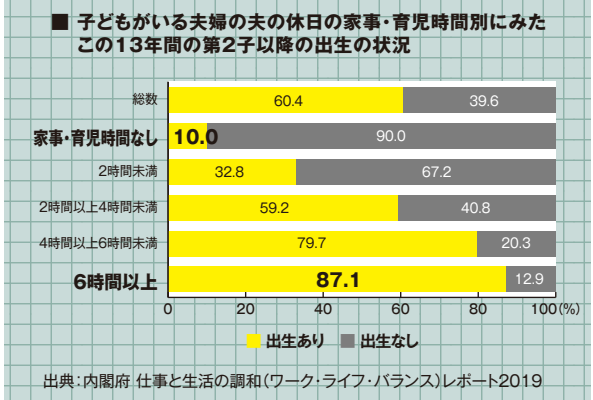
カジダンの輪を広げることが、女性活躍の大きな推進力となり、少子化対策の鍵ともなる重要な取り組みです。家族のあり方が変化の中で、男性が主体的な役割を果たすことが、ますます大切になっています。



海外と比べて、日本の男性の家事・育児時間は少ない



第2子出生には男性の家事・育児時間が影響



夫が家事に参画すると生活満足度の低下が小さい

■ 子育て夫婦の家事・育児の役割分担と満足度

	女性	男性
夫の役割が増加	(生活満足度) 6.4→5.4 1.0低下	(生活満足度) 5.5→5.0 0.6低下
妻の役割が増加	(生活満足度) 6.1→4.0 2.0低下	(生活満足度) 5.7→4.3 1.4低下
変化は無い	(生活満足度) 6.3→4.6 1.6低下	(生活満足度) 6.0→4.6 1.3低下

※端数により、数値があわないことがあります。
参考：内閣府「新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査」

あなたも、 カジダンに なれる！

愛媛のカジダンお二人に
家事のこと、夫婦のこと、家族のこと
伺いました！

NISHINO
MASAFUMI

西野 雅史

アビリティセンター株式会社
新居浜兼松山オフィス統括リーダー
環境整備士2級
整理収納アドバイザー2級

環境衛生リース会社を経てアビリティセンターに入社。オフィス運営と部下育成をしつつ、自身の環境整備推進経験を基に企業向けの研修や講演活動をしている。

NAKAMURA
KAZUNORI

中村 和憲

食文化・料理研究家 / 作曲家

テレビ・ラジオ・イベント他で「幸せの種まき」をライフワークとして、愛媛県内を中心に活動。県産品を使った商品・レシピ開発多数。これまで延べ500校を超える幼稚園、小・中学校、高等学校で講演を行っている。

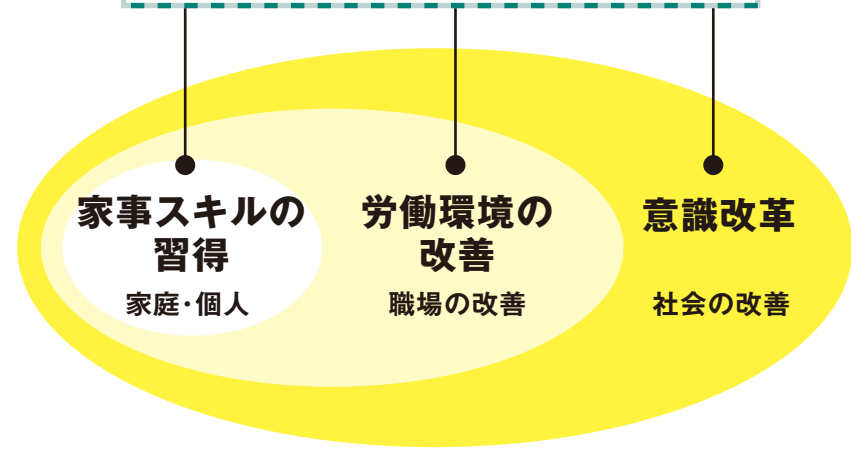
男性の家事・育児への参画を進めるために
社会全体で意識改革を進めることが不可欠です。

男性の家事参画の推進

カジダン講座／メルマガ配信／大学での講座開催

女性活躍の推進

ひめボス*宣言事業所の拡大と取組みへの支援



*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

まずは、夫婦で話し合ってみましょう。

日々の家事や育児の項目を洗い出し、どのようにシェアし、お互いに支え合うのがよいのかを確認し合うためのコミュニケーションツール【夫婦が本音で話せる魔法のシート「〇〇家作戦会議」】*を使ってみましょう。

※内閣府男女共同参画局作成



内閣府男女共同参画局
ホームページからPDFを
ダウンロードできます。

〇〇家作戦会議 検索



<https://www.gender.go.jp/public/sakusenkaigi/index.html>

家事は「役割」から「シェアする」へ



中村 和憲

【家族構成】7人家族(妻、子ども5人)

—どんな家事をされていますか。

中村 結婚して長いので、家事全般何でもやります。夕飯に関してだと、1週間のうち5日は作っています。妻が仕事から帰ってくるのが夕方遅めなので。

西野 妻が料理したあとの食器洗いや、お風呂洗い、部屋の片付け、「ゴミ出しとか。そのときできることをしています。料理は、結婚記念日や妻の誕生日という節目にします。一人暮らしをしていたので、結構料理は好きなんです。たまにするので、子どもの方が喜んでくれます。(笑)

—ご家族の反応は。

中村 妻とは、家事に関してはお互い「シェア」という感覚でいます。どっちがやったという感覚ではなく、どちらがやっても構わない、というか。「やっとならよ」「ありがとう」という会話はたまにしますけど、だんだんとその声かけも減ってきました。昔はね、「ありがとう」と言っていたんですけどね。

西野 確かに。だんだんと「ありがとう」はなくなりそうです。昔は「ありがとう待ち」をしていて、「やっとならよ」とい

う気持ちが強かったんでしょね。
中村 「やっとならよ」という気持ちは、誰でも通る道だと思えますね。心のどこかに「やっぱり家事は女性の仕事でしょ」という感覚があるんですよ。自分たちが子どもの頃の世の中は、女性が家事をするという世の中だったから。その感覚をどこかで引きずっていて、結婚してからも、女性が家事をするものだという気持ちがあつたのかもしれない。だから「やっとならよ」手伝ってあげる」という言葉になるんですよ。

—家事の分担は？

西野 初めは全部をやるつもりでした。何とか力になりたいと思って。でも、体力も持たない、時間もない…、一気にやる気も失ったときがあつて。そこから自然体でやるよつになりました。分担でいうと、例えば洗濯。妻は、洗って干す。たまた方にはこだわりがないようなので、私が洗濯物をたたんでしまつ。お互いに、得意ではないかもしれないけど、昔ならないことをしている、という感じですね。

中村 うちは、たまたまは基本的に家族それぞれでやっています。ステイホームの時期に、家事をどことんやってみよう思い、やってみました。人とも会えないから、夕

という風に、「コミュニケーションの質が変わってきました。

—ご夫婦ですれ違いは。

西野 子どもが3人いて、仕事も忙しくて、おそらく余裕がなかったんですね。妻も仕事をしているの、お互いに余裕がないために些細なことでもけんかになっていました。「力になりたい」という気持ちはお互いにあったのに、うまくいかなかったんだん会話も少なくなつてしまつて。

中村 子どもが生まれて、忙しさが変わつて、生活が変わつていく中で、夫婦で話し合つてみると、お互いにかんばろうと思つているんですよ。結婚したときの気持ちは何も変わっていない、めざしている方向も変わっていないのに、「場面」が変わっている。それについて、お互いが話し合わずにすれ違つてしまつ、ということがありました。家事に関して言えば、「手伝つてあげる」という気持ちがかかにかにあつたときは、やはりすれ違いが生まれるんですよ。それが「シェア」という感覚に変わつてからは、すれ違いがなくなりました。これは、子どもたちが気づかせてくれたことでもありません。子どもが小さいときは「○○当番」って決めますよね。最初は役割分担は必要なことだと思います。ひとつのことを



西野 雅史

【家族構成】5人家族(妻、子ども3人)

方に子どもと公園に行つてキャッチボールしたりね。それはそれで楽しかったんですが、気づいたことがあります。子どもが生まれて、家の中でずっと子育てをしているときの女性の気持ち、わかつたような気がしたんです。人に会わないことがこんなにストレスを感じるのかと。普段はストレスを感じない方なんです、夜眠れなかつたり、目が覚めたり。知らず知らずのうちに、体がストレスを感じていたんでしょね。人と会うことで、こんなにもエネルギーをもらつていたんだなと思えましたね。

—失敗エピソードを教えてください。

西野 昔は、自分の判断軸で勝手にモノを捨てていたんです。妻からすると、使つてはないけれど、すごく大事なものであったりして。その気持ちがわからなかつたんですよ。子どものおもちやでも、子どもの意見を聞かずに捨てていました。そうしたら、子どもが大泣きして。それを見た妻にも怒られて。そういう失敗から、今では聞きながら捨てるようになりました。子どもには「ベストテン決めて」と言つて、「それ以外はどつする、」「いらない」じゃあ捨てよう、

「場面」が変わると、「役割」が変わる。

シェアする感覚になれば

気持ちのすれ違いがなくなります。

(中村)

新しく教えていくときだから、きちんと役割を決めることは大事です。ただ、いろんなことができてくると、いつまでも役割分担だとしんどくなってくるんですね。例えば、お風呂掃除当番の子どもが、中学生になって部活が忙しくなった。当番なお風呂を洗ってなかったら、「まだやってないの。」とこのことになってしまつ。でも、「これだけのことをみんなで、お互いに気がついた者で助け合つてやろうね」と変えていくと、気がついた誰かがお風呂を洗つてくれている。そこで感謝の気持ちが生まれる。雨が降りそうだったら、「お母さん、洗濯物入れておいたよ」「あら気が利くね」という言葉になる。言葉が全部プラスに変わ

るんですね。家事の「シェア」をめざしていけば、自然に解決するんじゃないかな。家族のありがたいところは、けんかになつても元に戻れることですよ。それは、毎日同じものを食べたり、同じものを見たりしているからだと思つたんですよ。結婚してカチ子は夫婦になりますけど、結局、心がつながつて初めて夫婦、家族になれる。そこにある大事なものは、日々の暮らし、衣食住の部分です。もし、家族がバラバラにご飯を食べていたら、心はつながれない気がします。

—夫婦間の「コミュニケーション」はどのよう
にしていますか。

西野 私はコミュニケーションがとれているか、といわれるとまだまだです。言い方に気を付けたり、感謝の言葉を口にしたり。ただ、先のことを考えると、死ぬときは家族に見守られて死にたいな、と思つたんですよ。そうになると、妻との関係は、今ある程度努力しないといけないな。今険悪だったら、将来よくなることは無いと思つたんです。それが言い方に気を付けることにつながっています。妻から何か言われても「余裕がないんだろうな」「仕事で何かあったんだろかな」と前向きに想像して流す。昔は、「向こうが変わつたらいいんだ」とて妻に求

めていたんですが、こちらがやり方を変えたら、妻の反応が変わりました。
中村 なかには、家のことは全部私がやりたいという女性の方もいらっしゃると思います。家事のやり方や分担に形は決まっています。家庭を築いていくことは、ふたりで一緒に新しい文化を築いていくことです。変な話ですけど、トイレのふたを開めるか閉めないか、そんな些細なことも違つたりするわけで。自分の基準と違つていると「え？」と思つのが人間です。それは当たり前前のことなので、「新しい文化の融合」だと思つたら、受け入れられるというか。

—家事をして仕事に影響は。

中村 家事をすると、人の気持ちを感じ取れるようになると思うので、自分が発する言葉が、仕事においても変わつてくると思っています。それと「段取りする力」。料理においても、段取りを考えたり、作りながらいろいろと考えるので、平行して物事を行う力がついてくる気がしますね。

西野 昔は、会社のデスクも散らかつていて、いつもパニックでした。忙しい、とにかく時間がない、余裕がない、目先のことができない。でも、整理整頓をするようになって、仕事の片付け方も何となくわかってきたんです。以前は、会議があるときは



求めるのをやめて
自分が変わったら
妻の反応が変わりました。

(西野)

ギリギリで準備をしていましたが、前もって準備をして会議に臨めばうまくいくなという。成功のプロセスを見つけれられたので、ものを片付けるようになったら、仕事も片付けるのがうまくなってきました。以前は、朝いつもイライラしていたんです。リビングがすごく散らかつていて。でも、片付けをすることによって、そのイライラがなくなりました。朝気持ちよく会社に行けるといって、気持ちの切り替えができたのはとてもよかったですね。

—仕事と家庭において気持ちの変化はありましたか。

西野 「向こうあるべき」という考えがなくな

なってきました。人は完璧じゃないし、ミスをしたり、調子がよくないこともある。**中村** みんな支え合っているということですよ。仕事でも何でも、全部一人でできる人はいない。いろいろな経験して思ったことは、必ず必要な人たちが集まっているということ。どんな場面でも、チームを作つたとなつたら、必ずその中にできる道がある。だから、みんな一緒にやつたことで成し遂げたことの方が、どんなにすごい人が一人でやつたことよりも、すばらしいんですよ。例えば、ジグソーパズルを組み立てていくような感じです。「成功」や「笑顔」という絵ができるのとすると、いろんな形で大きさも違うジグソーパズルのピースがあるんです。それができあがったときに、「これ！無くてもできなかったね、ありがとう。お疲れさまー」と言える世界がいいな、と思うようになりました。どれだけ自分がやつたとか、自分の方が大きいところをやつたとか、そういうことは考えずに、みんなのお陰でできたという。それは、家庭においても同じことで、家族が「しあわせ」をめざしてやっついていくとき、必要なことはたくさんあります。夫婦のこと、家事のこと、仕事のこと、いろんなことが家族のしあわせにつながっています。いつの頃からか家庭生活に対して、「みんなだ」「しあわせ」と

いう絵のジグソーパズルを組み立てていくような感覚になったことが、仕事にも影響していると思います。がんばれないときの自分にもオッケーを出せるようになって、相手に「求める」ことをしなくなった。「信頼する」に変わつていったんですよ。

—これから家事をしようとする男性の方へのメッセージ。

中村 おもしろいと思うところからやっついていけばいいと思います。それが掃除でもいいし、料理でもいいし、他のことでもいい。家事の中におもしろさを見つけること。おもしろい、楽しい、と思つたことは続くといいです。

西野 どうして掃除を続けられたかというところ、楽しみ方を見つけたんですよ。片付けるところのピフォアフターをスマホで撮るんです。そしたら、明らかに違つてますよ。自分の力で変えられたという実感が湧くんなんです。子どもに「パパすごくない？」って写真を見せると、子どもが「パパすごいねーどうやったん？」って聞いてくれるのでまたうれしくなつて。自分で楽しめる方法を見つけれられたのがよかったですね。がんばりすぎず、やっついていきましょう！

フライパンの法則

Point 「ふたを使う」

ふたをしない

- 強火で手早く炒める
- 煮詰める
- カラッと仕上げるなど水分を飛ばす

ふたをする

- 中まで火を通す(蒸す)
- きれいな焦げ目をつける
- ふっくら仕上げる など

きれいな焦げ目の法則とは？



POINT ホットケーキを焼くときも、ふたをするとふっくら仕上がります。野菜炒めは、蒸気が上がるまでふたをして、蒸気があがれば、ふたをとって炒めるとよいですよ。



KAJIDAN RECIPE

- 材料** (2人分)
- 鯛(または鱧)切り身 …… 2切れ
 - 塩・こしょう …… 少々
 - 薄力粉 …… 大さじ1
 - サラダ油 …… 適宜
 - [A]レモン汁 …… 大さじ1
 - 塩・こしょう …… 少々
 - 砂糖 …… 少々
 - オリーブ油 …… 大さじ3

POINT 「少々」って？
親指と人さし指の2本でつまんだ量が目安です。

どっちから焼く？
皮目から先に焼きましょう。身が反り返るのを防ぐことができます。



鯛のソテー塩レモンソース

- 作り方**
- ①切り身の水気を拭きとり、塩・こしょうをし、薄力粉をまぶす。
 - ②フライパンにサラダ油を熱し、①を入れてふたをする。蒸気が勢いよく上がり始めたらふたをとり、裏返してふたをする。再び蒸気が上がったら取り出し、器に盛り付ける。
 - ③[A]を合わせて塩レモンソースを作り、②にかける。

- 材料** (2人分)
- 鶏もも肉 …… 1枚(約300g)
 - [A]しょうゆ …… 大さじ2
 - 酒 …… 大さじ2
 - 砂糖 …… 大さじ2
 - おろししょうが …… チューブ2cm
 - 片栗粉 …… 小さじ1/2
 - ごま油 …… 小さじ2
 - レタスなど添え野菜 …… 適宜

POINT ふたの効果
上手に「ふた」を使うことで、厚みのある鶏もも肉を中まで火を通すことができます。さらに、おいしい焦げ目を付けることもできますよ！

- 作り方**
- ①(下ごしらえ) 鶏肉の皮に包丁の先で10か所程度穴をあける。ボウルに[A]を合わせ、鶏肉を入れてからめる。
 - ②フライパンにごま油入れ、中火で熱したら、①の鶏肉を皮を下にして入れふたをする。そのまま中火で蒸気が出るまで何もしない。
 - ③蒸気が勢いよく出始めたら、ふたを開けて鶏肉を裏返す。①のつけだれを回し入れて再びふたをしたら、弱火で10分焼く。
 - ④フライパンから取り出し、切り分ける。お皿に盛り付け、野菜を添える。



鶏の照り焼き

食事には、「おもしろい」「きつかけがたくさん

カジダン スキル 食 Cooking

- 食事は家族のしあわせの柱
- フライパンで料理をしよう
- 電子レンジで料理をしよう

同じ食卓を囲んで同じものを食べる。家族のしあわせの時間です。キッチンには、家族のしあわせを作る場所。基本を知って、料理に挑戦してみましよう。

当たり前を感じてしまいがちな日々の食事。分解すると、いくつものプロセスで成り立っていることに気づきます。「献立を考える」「必要な材料を買い物する」「作る」「配膳する」。ここからが「食べる」。食べ終わったら「片付け」。これら全てが「食事」です。1日3回食事をして、1年で1095回、一生の間に約10万回。日々の営みであるとはいえ、感謝をきちんと言葉にしたいもの。不思議なもので、料理して「誰かの笑顔のために」作るからこそ楽しくなるものです。だから、もちろん「おいしかった」「がうれいけれど」「ちょっと辛いな」とか「甘いな」とか。何か感想を伝えること

とは、その日の「作品(料理)」に関心を持つてくれたことと同じ意味。言葉で料理の意欲は高まりますし、上手になる秘訣もまた言葉に秘められているのかもしれない。「食事」は人を良くする事、と書きます。食べ物は自然の恵みを分かち合うものです。食事は、食卓を囲む皆で、うれしいこと、楽しいこと、辛かったことなどのさまざまなきもち、心」を分かち合う事でもあるのです。そして、そこに生まれる「笑顔」が最高の栄養になります。

また、台所は、感性の扉を開く場所。あなたの興味関心の扉を開くきっかけとなるかもしれません。食材の歴史を知る、産地

を知る、季節や旬のもの、栄養に関することや、なぜ旨味を感じるかなど、あなたが「おもしろい」と感じるさまざまなきつかけが隠れているにちがいありません。



片付け中の
思考イメージ



モノを手放し、自分の大事なモノや好きなモノだけに絞る。

判断基準 今、使っているか。今、大事なモノか。

片付けによる変化

自分にとって本当に大切なモノが何かに気づく!

日々実践していくと、頭の中が整理され今、自分にとって何が大事なコトかわかるようになる。

頭が整理されていないと、気持ちに余裕が持てず、思考が煩雑になり、チャンスに気づけない。



片付けによる変化

新たなチャンスをつかめる!

Chance!



片付け効果

片付けをきっかけに、見た目が変わっていくため、マインドや価値観が変わり、人生が良い方向に変わっていく!

スカジダン 住

House keeping

- 片付けの効果
- 整理・整頓の仕方／習慣化の7つのルール
- 家事にも仕事にも通じる考え方

家事も仕事も基本は同じ。極めれば、相乗効果が得られること間違いなし!



片付けで「今」にこだわると、「未来」が良い方向へ。

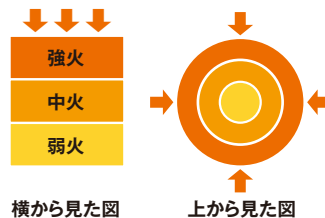
How to use the Microwave

電子レンジの法則

「場所によって火加減が変わる」

Point

電子レンジの加熱は「上から」と「周りから」



横から見た図

上から見た図

よく加熱したいものは上・周りに並べればムラがでず1回加熱で上手にできます。

「重さで加熱時間が決まる」

電子レンジは、材料の重さと加熱時間がほぼ比例する。

材料の重さ 100gあたり ▶ 500Wで 100秒加熱

肉類と根菜類は100gあたり120秒(2分)。

加熱時間の例(野菜の下ごしらえ)
【ほうれん草のおひたし】
ほうれん草200g⇒200秒(3分20秒)
【ポテトサラダ】
じゃがいも300g⇒6分でホクホク!
※120秒×3=360秒=6分

あたため
だけじゃない!

- 炊く 炒める
- 蒸す 煮る 茹でる
- 焼く オープン



初めての料理には電子レンジがおすすめ。

KAJIDAN RECIPE

シーフードグラタン

材料 (2人分)

- [A] マカロニ(固いまま)・・・1/2カップ
- 生クリーム・・・1/2カップ(100cc)
- 牛乳・・・1カップ(200cc)
- 小麦粉・・・大さじ2
- たまねぎ(スライス)・・・1/2個
- 冷凍シーフード(ほたて、あさりなどのミックス) 適宜
- コンソメ・・・1個
- 塩・こしょう・・・適宜
- バター・・・大さじ1
- 粉チーズ・・・大さじ2
- パセリのみじん切り・・・適宜

4人分は?
材料も加熱時間も2倍に。

POINT 粉チーズがないとき
スライスチーズでもOK!

POINT 焦げ目をつけたいとき
パン粉をふりオーブントースターで焼くと本格的になります。

作り方

- ①耐熱容器に[A]の材料を順に全部入れ、ふたをして電子レンジ500Wで5分加熱する。一度取り出し、全体を軽く混ぜたら再びふたをして5分加熱。
- ②加熱後、粉チーズを加えて混ぜ、グラタン皿に盛り付けてパセリのみじん切りをちらす。



黒ごまプリン

材料 プリン型 5個分

- 黒いりごま・・・20g
- 牛乳・・・250cc
- 砂糖・・・50g
- 生クリーム・・・200cc
- 粉ゼラチン・・・10g
- 水・・・75cc (大さじ5)

POINT 時短レシピ!

ゼラチンを加熱する以外は冷たい材料を使うので、とってもカンタンです。短時間で固まるので、おやつやデザートにぴったり!

作り方

- ①黒いりごまをすり鉢ですり、すりごまにする。
- ②耐熱カップに分量の水を入れ、粉ゼラチンを加えて湿らせておく。
- ③牛乳と砂糖をボールに入れ、泡立て器で混ぜて砂糖を溶かす。
- ④②を電子レンジに入れ、500Wで30秒加熱する。粉ゼラチンが溶けたら、生クリームとともに③に加える。①のすりごまを加え、泡立て器でよく混ぜる。
- ⑤プリン型に流し入れて、冷蔵庫で約1時間冷やし固める。

家事にも仕事にも通じる、片付けの考え方

Point ムダ・ムリ・ムラをなくすと、効率化と精神的な効果が得られる!

ムダに時間をかけていること
ムリな方法で行っていることがあるかもしれない

- もっと、物(作業工程)を減らせないか
- もっと、無駄を減らせないか
- もっと、早く楽な方法はないか
- もっと、お金をかけずにできないか
- もっと、お客様に喜んでもらえないか

今のやり方がベスト
だと思っていない?
見直してみる。

POINT!!
家庭生活にも通じる考え方
家庭に置き換えて考えてみましょう。

1カ月にモノを探す時間(平均)
70分

1日に決断する回数
9,000回
という説もあります。

探す時間を減らして
悩まず決めることが
「ムダ」をなくすカギ。

カジダンスキル
住 House keeping



ムダ・ムリ・ムラがなくなる
↓
時間に余裕ができる
↓
気持ちにゆとり!

今日やる人は、明日もやる。
今日やらない人は、永遠にやらない。
ひとつでいいから、始めてみましょう!

モノの整理は、
頭の整理
しくみをつくることで
「ムラ」のない行動ができる

モノの整理は、
頭の整理

[頭の整理の仕方]

- ①頭の中のタスクを書き出す
- ②分ける
 - ・今すぐやること
 - ・期限を決めてやること
 - ・人に任せること
- ③いらぬものは考えない(捨てる)
- ④行動する(小さなことからOK!)

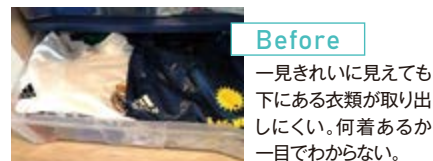
[片付かない理由と対処法]

【片付かない理由】	【これからは、こうしよう!】
出しっぱなし	そのときにしまう
しまう場所が決まっていない	モノの場所を決める
モノを持ちすぎている	いるものと捨てるものに分ける
全く使わないものがある	本当に必要か見直してみる
言い訳...	片付けは、自分を良い方向へ変える第一歩!

整理・整頓の仕方

Point 「整理」と「整頓」の違いを理解しましょう。

[衣類を整頓する]



Before

一見きれいに見えても下にある衣類が取り出しにくい。何着あるか一目でわからない。

衣類を同じくらいの大きさにたたんで「縦置き」で入れる。



After

一着が取り出しやすくなった。さらに、どのくらい衣類を持っているかが一目でわかる。

応用編

形跡管理

どこに何を置くかを決めることで、整頓を「しくみ化」することができる。



POINT!!

必要なモノや量が分かる

整頓されると、自分がどのくらいの量のモノを持っているかを把握できます。これにより、ムダにモノを購入しなくなるのです。

整頓

SEITON

「いるもの」「を」「いつでも」「だれでも」
取り出せるように配置する。

[箱の中身を整理する]



①箱の中身をすべて出す。

可視化が大切!



②今使っているもの、捨てるものに分ける。

仕分けする

③今使っているものを箱に戻す。

POINT!!

捨てるかどうか、迷うとき

迷うことに時間をかけず「保管するもの」として分けましょう。そのとき重要なのは「期限」。期限を決めて、保管しましょう。

整理

SEIRI

「いるもの」「ど」「いらぬもの」「を」
「いらぬもの」を捨てる。

KAJIDAN SKILL

整理・整頓を習慣にする!

7 RULES

1 テーブルの上を毎日リセット

一時しのぎBOXを設けて、テーブルの上はいつも何も無い状態を保とう。

2 片付け方はシンプルに

どこに片付けるか、何が入っているかが分かりやすい仕組みをつくらう。

3 床に直置きしない

床置きすると、整理・整頓も掃除もしにくい。床には置かないと心得よう。

4 ついで掃除 ついで片付け

●歯磨きついでに洗面鏡磨き
●お風呂ついでに衣類を洗濯機へなど

5 1つ買ったなら 1つ捨てる

溜め込むことがなくなり、モノの循環がよくなる基本ルール!

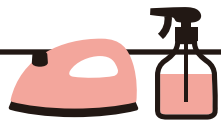
6 ビフォー&アフターを楽しむ

スマホで写真を撮って、視覚的に達成感を味わおう。

7 道具で時短と効果を楽しむ

よく汚れが落ちる洗剤など自分のお気に入りを見つけよう。

アイロンのかけ方



Point 衣類の生地を確認して、アイロン温度を設定しましょう。

POINT 「洗濯表示記号」を見てみよう

アイロン



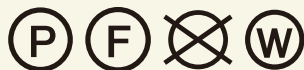
家庭洗濯



乾燥



ドライクリーニング



溶剤はアルファベットで表示。「W」はウェットクリーニング。

[アイロンの温度と生地]

高温 180~200°C
綿や麻などシワがのびにくい「天然の植物繊維」の衣類に向いています。
●Tシャツ、シャツ類等

中温 140~160°C
「再生繊維」と呼ばれるレーヨンやキュプラ、ポリエステルやフリースなどの「合成繊維」の衣類に向いています。
●スボン、ブラウス類等

低温 80~120°C
シルクなどの「天然の動物繊維」、アクリルなど熱に弱い「デリケートな合成繊維」の衣類に向いています。
●ネクタイ、セーター類等

KAJIDAN SKILL

「ワイシャツのアイロンかけ」



①生地が厚い部分は両面から
襟やそで口のカフス部分は生地が厚いので、片方からだけだとしわがしっかりとびません。



②アイロンは直線的に動かす
アイロンは必ず直線的に動かします。曲線的に動かすとしわになりやすいので注意が必要です。



①必ず湿らせる
霧吹きなどでワイシャツを湿らせてから、アイロンをかけるようにしましょう。



②両手を使う
アイロンをかける前に、生地全体を押さえて細かいしわを取るようにしましょう。

しみ抜きの方法



Point 「シミ」の種類によって、除去方法は変わります。

水溶性のシミ	ジュース、コーヒー、しょう油、ワイン、水性インクなど	水だけでも比較的落としやすく、食器用中性洗剤で落とすことができます。時間が経つと酸化して落ちにくくなります（漂白剤を使用しないと落とせなくなる）。
脂溶性のシミ	バター、チョコレート、口紅、ボールペン、クレヨンなど	ファンデーションなどの化粧品もこのタイプ。水洗いだけでは落ちないことも多く、食器用中性洗剤のほか、クレンジングオイルやベンジンなどを使うと効果的。
混合系のシミ	カレー、ミートソース、マヨネーズ、ドレッシング、アイスクリームなど	水溶性の汚れのまわりに油溶性の油汚れがまわりついているため、油溶性の汚れを落としてから、水溶性の汚れを落としていきます。
不溶性のシミ	泥、サビ、墨汁、チューインガム、ボールペンのゲルインク、香水など	水にも油にも溶けない、落ちにくいタイプのもの。野球、サッカーなどのユニフォームの泥汚れなど。墨汁や接着剤などの難敵もこの「不溶性のシミ」です。
タンパク質のシミ	血液、汗、卵、牛乳、母乳、肉汁など	血液や汗などの体内の分泌物や肉や卵など動物性食品によるシミのこと。時間が経つと落ちにくくなります。温めると固まって落ちにくくなるのでお湯の使用はNG。放っておくとカビの原因にもなるため注意。

KAJIDAN SKILL

[水溶性のシミ しみ抜き方法]

- 用意するもの
● 食器用中性洗剤 ● 歯ブラシや綿棒など
● ぬるま湯

落とし方

①シミ部分をぬるま湯で洗い流し、その上から食器用中性洗剤をかける。



②歯ブラシや綿棒などを使い、シミ部分に洗剤をやさしく揉み込む。



- デリケートな素材のときは、衣類の下にタオルを1枚入れましょう。衣類側から綿棒やブラシなどでタオルにシミを移すイメージでトントンと叩いていきます。
- シミ取り後の輪ジミ防止のために、シミの外側から中心に向かって行うことがポイント。こすると生地を傷めるので気をつけてください。

③シミが落ちたら、通常通り洗濯機で洗う。

シミが落ちない場合は、作業を何回か繰り返すか、少し洗剤をつけて放置しておくといでしょう。それでも落ちない場合は、酸素系漂白剤を使って洗いましょう。

POINT しみ抜きによって布に色落ちや変色がないか、見えない部分で試してから行いましょう。

【汚れが落ちにくい場合】 酸素系漂白剤を使う しみ抜き方法

水溶性の汚れのほか、油溶性や不溶性の汚れが落ちないときにも使える方法です。

- 用意するもの
● 酸素系漂白剤
● 歯ブラシや綿棒など
● 漂白剤を入れる容器
● 深めの耐熱容器(マグカップがおすすめ)
● 熱湯

落とし方

- ①お湯(90°C以上)を沸かして耐熱容器に注ぎます。酸素系漂白剤は使いやすいよう容器に入れておきましょう。
- ②シミ部分を耐熱容器の上におき、お湯の蒸気があたるようにします(火傷に十分ご注意ください)。



- ③歯ブラシや綿棒などで酸素系漂白剤をつける。
- ④お湯でしっかりすすぐ。

カジダン スキル

衣 Clothing

● しみ抜きの仕方 ● アイロンのかけ方

「せっかく洗濯したのに、汚れが落ちてない！」と嘆かないために、洗濯前にひと手間加える「しみ抜き」。乾いたら、バリッとアイロンをかけて、お洗濯完了です！



石田クリーニング株式会社
松山工場
大野 邦夫さん

自分の経験が参考になれば

「リーダー」というほど立派な活動もなく、恐縮しています。しかし、試行錯誤で時には失敗もしながら取り組む自分の経験が、同じような世代、境遇にある方にとって何か少しでも参考になることがあればいいなと思っています。悩むこともあれば、うれしいこともたくさんあります。みなさんと一緒に意見交換しながら取り組んでいきたいです。

少しずつ挑戦あるのみ!

今は男性が家事をすることが、特殊な時代でも、偉い時代でもありません。家族や自分自身が、楽しく生活していくために、そして仕事においてもより広い視野を持つためにも、家事参画は必要です。最初は慣れないことに戸惑うことも多いと思いますが、一步一步、少しずつ挑戦していきましょう!

家族が楽しく暮らすために

共働きのため、妻と協力して家事に取り組んでいかなければ、どちらかの負担が大きくなってしまい、楽しく生活できなくなるからです。得意な家事は料理です。幼い頃から釣りが趣味で、学生時代のアルバイト先でさばき方、料理方法などを学びました。今では自分でいろいろとアレンジをしながら、料理を楽しんでいます。

伊藤さんの得意な家事 料理

心の余裕が増えた

以前から家事はしていたので、あまり大きな気持ちの変化はありません。協力しながら家事に取り組むことでコミュニケーションは増えていくと感じます。家事や子育てには、突発的なことも多々あるため、自分の対応能力を広げたり、心の余裕を持ったりすることが以前よりもできるようになったと思います。



伊藤 佑介さん
5人家族(妻・子ども3人)
ITO YUSUKE

ある日のスケジュール

6:30	起床、身支度
7:00	子どもの着替え、ゴミ出し
8:00	妻と子どもを見送り、朝食の後片付け
9:00	出社
19:30	帰宅
	子どもとお風呂
20:00	夕食
20:30	子どもと遊ぶ
21:00	子ども就寝
	洗濯、風呂掃除、できるときは翌日の晩御飯仕込み、担当家事終了後、おやつを食べながら妻と録画した番組を見たり子どもの話
0:00	就寝

「楽しく」することが大切!

片付けたり、部屋が綺麗になることで気分がスッキリとよくなることを知っているのも、家事は「楽しく」がモットーです。時に音楽をかけながら掃除をしたり、窓を開けて片付けたり。率先して家事をすることを心がけています。これは仕事にも通じると考えていて、家事と仕事の相乗効果があると思います。

できることから始めてみよう

私も全ての家事ができるわけでもなく、完璧でもありません。しかし、家事の後は気分もよく家族との会話も増えるのは確かです。肩肘張らずに、できることから、些細なことから始めることをお勧めします。飽きることなく、家族と楽しみながら続けることがいちばんだと思いますよ。

泉谷さんの得意な家事 料理・掃除

家事をするのは当然のこと

高校卒業後から結婚するまでの約6年間、海外で一人暮らしだったので、家事は全て自分で行っていました。そのため、結婚しても特別な意識もなく、妻と一緒にしています。得意な家事は料理、掃除です。苦手な家事は洗濯です(生地ごとに洗剤などを分けるのが面倒な時があります…)

チームワークと広い視野

特に「料理」についてですが、日本食レストランでアルバイトをしていたとき、外国人スタッフと働く際は「チームワーク」と「段取り」が重要と教えられました。家事も、家族との「チームワーク」と感じることもあります。「段取り」は仕事に役立ち、広い視野で物事を見られるようになりました。



泉谷 昇さん
5人家族(妻・子ども3人)
IZUMITANI NOBORU

ある日のスケジュール

5:00	起床、一日の段取りを 考えながら散歩
6:00	ブログなど執筆
7:00	朝食準備、朝食
8:00	仕事
12:00	休憩
13:00	仕事
16:00	掃除、買物、夕飯準備
18:00	夕食、片付けなど
19:00	団らん、映画など
21:00	読書、就寝

家事を積極的に実践され、ご自身の取り組み等を広く発信できる男性に、「カジダンリーダー」として情報発信やカジダンの普及にご協力いただきました。

KAJIDAN Interview

1. 家事をするようになったきっかけ
2. 家事をして変化したこと
3. リーダーとしての思い
4. カジダンをめざす人へ

リーダーとなれるように

カジダンリーダーとして、今回のカジダン事業を引っ張っていただけるような存在になるよう、頑張ります。

一緒にカジダン目指して

一人暮らしの方、独身の方も一緒にカジダン目指していきましょう!

家で過ごす時間がきっかけに

一人暮らしで仕事を中心の生活ということもあり、家事は普段は必要最低限しかしていません。ただ、コロナの影響で、家にいる時間が普段より長くなったことがきっかけで、できることから家事をするようにしています。得意ではないですが、最近は料理にハマっていて、少しずつ料理をしています。

栗原さんの得意な家事 料理

新たな気づきを得た講座

家事をするようになってから、自分が苦手な「片付け」がテーマのカジダン講座を受講しました。先生のわかりやすい説明や実践例を通して、「片付け」の必要性に気づき、「片付け」はその枠組みを超えて、生活をより豊かにするもの、と知ることができました。受講後は、片付けに対して前向きな気持ちになりました。



栗原 峻さん
KURIHARA SHUN

ある日のスケジュール

7:00	起床
8:30	出勤
9:00	仕事
21:30	帰宅
22:00	食事
22:30	入浴
23:00	プライベート
0:00	就寝

家事の目的は「家族の笑顔」

家事は人それぞれのやり方、ゴールがあります。一度決めたやり方、ゴールも定期的に見直すことが大切です。私は、家事の目的は「家族が笑顔」になることだと考えています。そんな笑顔になる家庭が増えればいいなという思いで、リーダーを引き受けました。

伊藤さんの得意な家事 掃除

夫婦で「家事」について話そう

大切にしてほしいのは「家事をどうしていくか」を夫婦で話し合うことです。何をしてほしくて、今の自分には何が出来るのか。これからはどんな家事をしてみたいのか。「どこで何を大切にしていけるのか」を夫婦で共有することで、自然と家事が楽しく効率的にできるようになります。そして、家族の笑顔が増えていくことに気づくのではないのでしょうか。嫌々やっても楽しくやっても同じ家事。楽しんじゃいましょう!

子どもの愛着形成を考えて

家事をするようになったきっかけは、子どもが生まれたことです。夫婦で子育ての方向性を話し合った際に「愛着形成」を第一に考えようと決めました。愛着形成とは、特定の人に対して情愛的絆を持つこと。これが子どもの自己肯定感のベースになると考えました。子どもが泣くとどんな時でもママが駆け寄り対応する。妻には、「家事は一切なくていいから僕に任せよう」と伝えました。

家事が仕事の効率化に

家事を本格的にするようになってから、家事のタスクの多さ、終わりが無いことに気がつきました。そこで、自分で「今日のゴールはここまで!」と決めて行うことにしました。最短で楽に行う工夫を重ねていきました。すると、家事だけではなく、仕事にも知識を水平展開できるようになったのです。結果的に、仕事の効率化にもつながっています。家事をやってよかったです。



伊藤 悟志さん
4人家族(妻・子ども2人)
ITO SATOSHI

ある日のスケジュール

5:00	朝食作り
6:30	朝食
8:00	出社
	仕事
17:00	退社、子どもお迎え
18:30	食時の準備、お風呂
19:20	夕食、血洗い、洗濯
20:30	子どもの歯磨き
21:00	くつろぎタイム 絵本読み聞かせ、就寝



第1回カジダン講座の様子



参加者の声 ■早く帰って掃除がしたくなりました。■まだまだ男性が家事に取り組む時間、状況は難しい。ただ、自分自身で心を変え、態度を変え、行動が変われば何かしら変わってくると思います。良い機会となりました。



参加者の声 ■短い時間でおいしい料理が作れることを教えて頂き勉強になりました。■料理スキルもそうですが、家事の考え方、楽しみ方など大変勉強になりました。■達成感があり挫折なく作り終える事ができました。



参加者の声 ■目標設定は大事と教わりました。■今すぐやる、この考えが自身に足りないことがわかった。■チームの皆さんの助言で気づきがあり、チームは大事だと思った。■今後も積極的に家事参画したいと強く感じた。

初回のカジダン講座は、カジダンデビュー講座として、講師の経験談などをお話しいただきました。掃除力は、仕事力につながっている。食事は作る以外にもある。など、講師の方の視点で家事の捉え方が語られました。受講者同士で意見交換することで、悩みを共有し、新しい気づきが得られました。

28名参加
講師 西野雅史
講 男の人生を変える掃除力
中村和憲
家事を楽しもう！

カジダンデビュー講座

第1回 2020年9月5日(土)

電子レンジ、フライパンの仕組みと調理法の講義後、グループに分かれて調理開始。レシピを見ながら工程や段取りに試行錯誤です。グループ内で役割分担がされ、スムーズに調理が進んでいきました。最後は皆で笑顔の食卓。楽しい会話とあわせな笑顔がふれる講座となりました。

20名参加
講師 中村和憲
台所は幸せを作る場所
電子レンジ&フライパンを
上手に使ったハッピーレシピ

カジダン実践講座(料理編)

第2回 2020年9月27日(日)

物の整理の仕方を、その理由をひもどくところから講義が始まりました。原因を追究し、解決策を導くところは仕事と似ています。参加者が一番盛り上がった、生産性向上を体感する「ブロックワーク」。配られた写真と同じ構成に、いかに効率良くブロックを組み立てられるかを競い合いました。

25名参加
講師 西野雅史
講 男の人生を変える掃除力
物の整理の仕方
片付けから学ぶ仕事で活かせる頭の整理
ブロックワーク

カジダン実践講座(掃除編)

第3回 2020年10月17日(土)

2020年度カジダン講座レポート

(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。)

主体的に、楽しんで

完璧に家事をこなそうとせずに、自分が楽しむ姿勢でやると無理なくできると思います。「妻の手伝いのためにやる」という意識ではなく、主体的に、自分自身の楽しみのためにやるのが大切だと考えるようになりました。

4



第1回カジダン講座の様子



妻の妊娠で料理を再開

一人暮らしが長かったこともあり、料理は好きでずっとしていました。結婚後、妻が第一子妊娠中につわりで動けなくなったのをきっかけに、料理を再開。それからは、仕事が休みのときなどは料理をしています。

家事の大変さに気づく

子育てをしながら家事をすることの大変さがよく分かりました。息子たちも料理に興味を持ち始めるようになりました。

清水さんの得意な家事 料理

カジダンが増えれば...

家庭でそんなに大したことはできていませんが...。今回のカジダンの事業をきっかけにして、家事に取り組む男性が今以上に増えれば良いと思います。



清水 義郎さん
5人家族(妻・子ども3人)
SHIMIZU YOSHIRO

ある日のスケジュール(休日)

- 6:00 起床
- 6:30 朝食作り
- 7:00 朝食
- 7:25 小学校登校見守り
- 8:00 幼稚園送り
- その後畑作業等自分の時間
- 14:45 幼稚園バス迎え
- 17:00 夕食作り
- 19:00 夕食、食器洗い
- 20:00 お風呂
- 21:00 子ども就寝
- 23:00 就寝

KAJIDAN Interview

一緒にカジダンしていこう

自分がリーダーだなんて(汗)。そんな大層な人間だとは思っていませんが、皆さんと同じく一緒に学べたらと思います。また、チョットだけ子育ては先輩かもしれないので、その時は頼ってもらえるような、もしくは一緒に考えられるような先輩でありたいと思います。

渡邊さんの得意な家事 料理・子どもとの入浴

受け入れにくかった「イクメン」

イクメン推進プロジェクトに参加したのがきっかけでした。ちょうどイクメンという言葉が流行り始めたところで、当時の自分は「イクメン=草食系男子」というイメージが大変強く、受け入れにくい気持ちがありました。しかし、参加者の方々と育児について話していくうちにどんどんイメージが変わり、今では胸を張ってイクメンと言える自分がいます(笑)!

思いやりの年輪を増やそう

無理や背伸びをすると、人はどうしても「やってあげた!」になりやすいと思います。自然とできることから、ポチポチでいい。それが靴下の脱ぎ方ひとつでも。家族って、思いやりの年輪が増えるほど、太く大きくゆるぎない大木になる気がします。唯一無二のパートナーや子どもたちと出会えたのだから、その木を大きく育てていくために、「笑顔」という日当たりと「思いやり」という水を注いでほしいです。

周りとの関わり方が変わる

自営業をしているのですが、職員に対しての関わり方が変わりました。具体的には、口調がやさしくなった。以前に増して職員を大切に思うようになった。家庭事情による休職や早退・遅刻に対して寛容になった...など、職員の家庭事情に対しての理解力が上がったような気がします。家庭では、子どもたちと関わる時間が増え、妻が笑顔でいられる時間が増え、妻との会話も増えました。そして、お小遣いも増えました(笑)!



渡邊 泰正さん
4人家族(妻・子ども2人)
WATANABE YASUMASA

ある日のスケジュール

- 7:00 起床、朝食づくり
- 8:00 子ども送迎、ゴミ出し
- 9:00 出社
- 仕事
- 18:30 帰宅、夕食
- 19:00 子どもとお風呂
- 20:00 子どもの遊びや勉強
- 21:00 子どもの寝かしつけ
- 22:00 妻との会話や
- 一緒に洗濯物の片付け
- 23:00 自分の時間
- 1:00 就寝

フローリングの
髪の毛やほこ
りが気になるとき
は、粘着クリーナー
を手にとって。床
をコロコロしよう。



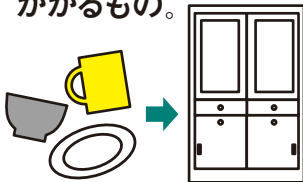
おいしくご飯を
食べたあと
は、キッチンに食
器を持っていこう。
少しの配慮がみんな
の過ごしやすさに
つながる。



雨が降りそうな
天気。ベラン
ダに干してある洗
濯物を取り込もう。
事前に天気予報を
チェックするのも立
派な家事!



乾いた食器に気
が付いたら食
器棚に戻しておこ
う。食器の出し入
れは意外と時間か
かるもの。



今すぐ
始められる!

**10秒
カジ**

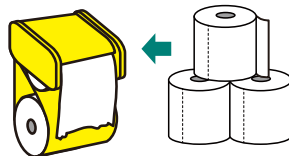
今日は何食べた
い?と聞かれ
たら、「何でもいい」
より「これがいい」。
リクエストすること
が、献立を考える
のに役立つことも。



顔を洗ったあと
の洗面台。タ
オルやペーパーで
拭いておくだけで、
清潔が保てる。



トイレットペー
パーが無くな
りそう。さりげなく
補充しておこう。



棚に余計なもの
を置かないこ
とも、立派な整理
整頓。ものを置か
なければ、モップも
かけやすい。

