男女共同参画情報紙

ぱれっと vol.45

令和7年6月発行

発行 八王子市 市民活動推進部 男女共同参画課（男女共同参画センター）
☎042-648-2230 FAX 042-644-3910

男女共同参画センターの
公式Instagramを開設しました

HACHIOJI_DANJOKYODO

男女共同参画センターの相談事業の紹介

●電話相談 ☎648-2234

曜日	時間
月～土曜日	午前9時 ～ 午後4時 （毎月第2・3金曜日は午前9時 ～ 午後6時）

※祝・休日、年末年始及びクリエイトホールの休館日（原則第１火曜日）を除く

●専門相談 ☎648-2234から予約

名称	相談内容	時間
女性のための夫婦関係・離婚に関する相談	具体的に離婚を考えている方だけでなく、離婚について知りたい方や、夫婦関係を修復したい方なども含め、夫婦関係について悩んでいる方の相談をお受けします。	第1土曜日の午前9時～午前11時45分、第1～4木曜日、第3土曜日の午後1時～午後3時45分
女性のための生き方・対人関係に関する相談	自分自身のこれまでの生き方や、これからのキャリアについて、また、家族や職場、友人など対人関係について悩んでいる方の相談をお受けします。	第2～4水曜日、第2・4土曜日の午前9時～午前11時45分、第2金曜日の午後3時30分～午後6時15分
女性のための弁護士相談	女性の権利・人権に関わる問題（別居、離婚及びDV）に関する法律相談を希望する方の相談をお受けします。	第4土曜日の午後2時～午後5時10分

※祝・休日、年末年始及びクリエイトホールの休館日（原則第１火曜日）を除く

●LGBT電話相談 ☎648-2238

相談日	時間
原則、奇数月の第4水曜日	午後3時30分から午後6時30分まで

国や都の相談窓口

DV相談＋（プラス）（内閣府）

配偶者やパートナーから受けている様々な暴力（DV）について、専門の相談員が一緒に考えます。

電話相談・チャット相談・プラス相談箱があります。左の二次元コードから読み込んでご利用ください。

ささえるライン@東京（東京都）

殴る・蹴る・怒鳴る・無視する・バカにするなど、配偶者やパートナーからの暴力被害に関する相談をLINEで受け付けます。

ＬＩＮＥの友達登録が必要です。左の二次元コードから読み込んでご利用ください。

東京ウィメンズプラザ

配偶者からの暴力、交際相手からの暴力、夫婦や親子の問題、生き方、人間関係など、暮らしのなかで抱えるさまざまな悩みについて、相談を受けています。

一般相談 ☎03-5467-2455
DV専用相談 ☎03-5467-1721

※毎日9：00～21：00（年末年始を除く）
※東京都に在住、在勤、在学の方が対象。

6月23～29日は「男女共同参画週間」

誰もが活躍できる社会を“家事”や“育児”から考えてみませんか

働き方や暮らし方が多様化し、共働き世帯が増加する中、家庭と仕事のバランスをとるためには、家事・育児をパートナーと協力し合うことが大切です。すべての人が性別にかかわりなく、自分らしく暮らすことができる社会の実現に向けて、身近なところから考えてみましょう。

家事や育児は女性に偏りがち？

都の調査では、1日のうち家事や育児に充てる時間は、男性に比べて女性の方が5時間20分も多いことがわかっています。「家事」には、ごみ箱にごみ袋を付ける、トイレットペーパーを替える、など小さくて気づきにくい「見えない家事」もたくさん存在しています。

出典：東京都生活文化局
「令和3年度男性の家事・育児参画状況実態調査」より

それ、無意識の思い込みかも…

- 男性は仕事をして家計を支えるべき
- 料理や掃除は女性のほうが得意
- 子どもの世話はお母さんでないと難しい

無意識に持っている偏見や思い込み
‖
アンコンシャス・バイアス

当たり前だと感じている思い込みに気づくことがこれからの行動を変えるきっかけに

家庭と仕事の両立のコツを聞いてみました

「得意」を活かした家事分担で支え合いの家庭に

私自身、共働き世帯ということや、積極的に家事を行っていた祖父の姿を見て育ったこともあり、家事を分担することに抵抗はありませんでした。でも、子どもが生まれて育児休業を取得する時に、取引先の方から「旦那さんが休んで何するの？」と何気なく聞かれたときは少し驚きましたね（笑）

妻と家事について話し合った際に大切にしたのは、お互いの得意・不得意を理解し、補い合うこと。料理が好きな妻は調理を、代わりに私は洗い物を担当しています。

仕事が忙しくて平日の家事が疎（おろそ）かになることもあります。そんな時は休日にリカバリーし、平日頑張ってくれた妻が一人の時間を過ごせるよう工夫しています。休日に子どもを連れて市の「子育てひろば」に行くと、ママよりパパの方が多いなんてこともあるんですよ。

性別に関係なく、それぞれの好きや得意に目を向けることが、家事分担の第一歩だと感じます。家事や育児を助け合いながら行うことで、私も妻も、家庭と仕事をバランスよく両立できています。

市内在住
水戸（みと） 慎吾（しんご）さん

ワンポイント！

ちょっとした工夫で日頃の家事負担を軽減

家事や時間の使い方を 見える化

日々の家事や時間の使い方などを書き出してみると、整理しやすくなります。内閣府が公開しているシートを活用してみるのもおすすめです。
※右の二次元コードからダウンロードできます。

便利家電や作り置きで 効率化・時短化

お掃除ロボットなどの便利家電やネットスーパーをうまく活用することで、時間や手間を省くことができます。また、週末に野菜のカットなどの下ごしらえをしておけば、平日の調理がラクに。