

——男女共同参画社会をめざして——

# パートナー

Partner 第21号

～ひとりひとりが輝いて生きていくために～



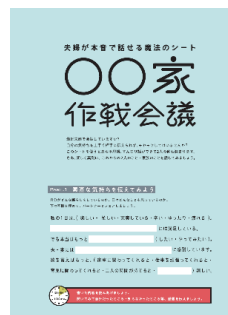
袖ヶ浦市初の女性消防士 小川 夕稀さん

## 【掲載内容】

夫婦が本音で話せる魔法のシート！「〇〇家作戦会議」 1、2ページ  
セミナーを開催しました、おススメの1冊！ 3ページ  
袖ヶ浦市初の女性消防士が誕生しました！ 4ページ  
ジェンダー平等を実現しよう、パワハラ防止法の施行、  
パパと一緒にクッキング、編集後記 5ページ

## 夫婦が本音で話せる魔法のシート！「〇〇家作戦会議」

これからの2人のこと、家族のことを話してみよう！！



コロナ禍で、いろいろなことがあったと思いますが、こんな時だからこそ夫婦で力を合わせ、乗り越えていきたいですね。

ここでは、内閣府男女共同参画局が作成した「夫婦が本音で話せる魔法のシート」をご紹介します。

このシートを使って、普段伝えられない気持ちやこれからの2人のこと、家族のことを伝え合いましょう。そして、働き方、ワーク・ライフ・バランス、家族との過ごし方、家事や育児の役割分担などを見直してみましょう。

このシートは、part1から4で構成されています。

### part1は、「素直な気持ちを伝えてみよう」

自分がどんな暮らしをしているのか、日々どんなことを思っているのか。  
空欄を埋めて、パートナーとシェアしましょう。

### part2は、「2人の今を再確認！」

今の暮らしをふりかえりながら、自分の理想の暮らしについて考えてみましょう。  
現在の時間の使い方と、「本当はこんな暮らしがしたい」という理想の時間の使い方を示してみましょう。

### part3は、「家のこと」のシェアの仕方考えよう」

2人の理想の暮らしを実現するために、日々の暮らしをどう営むか？特に、家事・育児は2人の協力が不可欠です。負担に感じている家事や、相手に助けてほしい家事を確認して、どうしたらよいか、具体的な協力体制を考えてみましょう。

### part4は、「3年後の自分たちを想像してみよう」

3年後の未来について思い描いてみましょう。仕事は？家族は？趣味の時間は？  
こうありたい姿を想像しながら、家族のこれからについて2人で話してみよう。



このシートを介すことで、楽しく、前向きな話ことができました。一緒にいて気づけなかったこと、「こんなことを考えているんだ。」とわかったこともあり、とても新鮮な感じがしました。また、シートに書かれている「これならできる！2人のEASY家事IDEA」も納得です！  
このシートを使えば、夫婦がもっと仲良く、そしてハッピーになれること間違いなしです！

part2のシート、「2人の今を再確認！」です。皆さんもダウンロードして書いてみましょう！

**PART.2 2人の今を再確認！**

今の暮らしをふりかえりながら、自分の理想の暮らしについて考えてみましょう。

①「現在」と書いてあるグラフに、定番の時間の使い方を記入してみましょう。

②「本当はこんな暮らしがしたい」という理想の時間の使い方を、その下に示してみましょう。

＊理想を実現するためには、あまり遠い未来ではなく、1年先くらいの近い未来を想像して書くのがポイントです。

＊あまり厳密にならなくてOK！自分の感じているままに記入してみましょう。

**EXAMPLE**

グラフに書き込む項目例…仕事・家事・子どもの時間・社会活動・勉強etc…

|    |             |              |    |    |           |
|----|-------------|--------------|----|----|-----------|
| 現在 | 仕事          | 家事           | 趣味 | 勉強 | その他       |
| 理想 | もう少し仕事を増やして | 資格のための勉強がしたい |    |    | も時間は足りない！ |
| 現在 |             |              |    |    |           |
| 理想 |             |              |    |    |           |

**10MIN 15MIN** お互いの今・理想の時間の使い方、ギャップについても話してみましょう。新しく発見したこと・意外なことがあれば、相手に伝えてみましょう。

**理想の暮らしに近づけるために…**

●パートナーにお願いしたい・伝えたいことはありますか？（どれか1つに好きな文章をご記入ください。）

例）早く家に帰ってきて欲しい、妻さんにも仕事をして欲しい、週末は夫婦でビールを飲む時間を作りたい等

もっと  に時間を使いたい！

もっと  して欲しい！

実は  してみたい！

※相手にお願いされたことについて違和感がある・疑問がある人は、それについて話し合しましょう。

**これならできる！ EASY家事10分**

簡単なのに、パフォーマンス力抜群な家事アイデアを紹介。

**2人で「パラレル家事」**

2人が同時に別々の家事をこなす「パラレル（同時並行）家事」は、超効率的。レギュラーの組み合わせ（ex:料理×食卓準備、掃除×お風呂）を決めておくことでスイスイ片付きます。一方が家事、もう一方がダラダラはなるべく避けてみましょう！

**余分な家事は「断捨離」**

立派な料理が作れなくて、余分な家事を減らすことも大切なこと。机下の散らばった紙、テーブルの物置化、ポケットのゴミ…日々の暮らしをチェックし、減らせるものを考えてみましょう。

夫婦が本音で話せる魔法のシート！「〇〇家作戦会議」は、内閣府 男女共同参画局のホームページからダウンロードできます。

出典：内閣府ホームページ

URL：<http://www.gender.go.jp/public/sakusenkaigi/>

LGBTについての理解を深めるため、男女共同参画推進員、市相談事業関係者及び市職員の研修として開催しました。



## 男女共同参画セミナーを開催しました

日時 令和3年1月22日（金） 13時30分から15時00分  
場所 市民会館 中ホール  
講師 レインボー千葉の会 共同代表 上井ハルカさん、事務局長 松尾 圭さん  
演題 「LGBTの基礎知識」  
内容 「LGBT」は性的マイノリティを表す言葉で、Lはレズビアン（女性の同性愛者）、Gはゲイ（男性の同性愛者）、Bはバイ・セクシュアル（性的指向が男女両方に向く人）、Tはトランス・ジェンダー（生まれきた性別と生きていきたい性別が異なる人）を組み合わせた言葉です。このような性的指向や、性自認、性別表現は多様であるということ、また、当事者の方が抱えている困難などについて、とてもわかりやすく説明をしていただきました。

そして、LGBTの人たちが周りにいないのではなく、言えない人が多くいることや、自分が望む性別で社会生活を送りたいと望んでいる、つまり、身近な人にLGBTの人たちがいるはずという認識を持ち、最終的にはカミングアウトをする必要がなくなる社会、アウティングがなくなる社会を目指しているとのお話がありました。

講演を聞いて、幸せを求める権利は誰もが平等に持っていて、誰もが生きやすい社会になると良いと思いました。そして、あるがままのあなたを受け入れ、ずっと友達でいようと決めました。

注1 カミングアウト…性的少数者であることを打ち明けること  
注2 アウティング…カミングアウトされたことを本人の同意を得ずに他の人に言うこと

## 一人ひとりが自分らしく暮らせる社会を目指して！！おすすめの1冊！

「LGBTと家族のコトバ」  
LGBTER／著 2018年12月刊（双葉社）  
請求記号 367 エ 長浦おかのうち図書館で所蔵

娘が息子に（妹が弟に）なった家族、元女性の夫とその妻、レズビアン娘とその母、性自認は男性だが子ども2人を産んだ母など、LGBT当事者とその家族15名のインタビュー集。日本では今、LGBT当事者は13人に1人いると言われています。これは、左利きの人やAB型の人の割合とほぼ同じ数です。「こんな生き方もある」「自分はひとりじゃない」LGBT当事者だけでなく家族もそう思えるような「コトバ」を集め、希望を持って欲しいとの思いから日本最大のLGBTインタビューWEBメディアLGBTER（エルジービーター）が取材した300を超える人々の「家族のかたち」の一部です。誰かのように生きなくてもいい、誰かのような家族をつくらなくてもいい、ただ「私のままだに」生きることが「幸せ」だと思える、未来に希望を持てる本です。

司書の方から一言

LGBT当事者と家族が葛藤の先に見つけた幸せのかたちは、LGBTだけでなく、様々な生きづらさを抱えた人も共感でき、活力をもらえる本だと考えました。

★図書館では、「おすすめ男女共同参画社会関連図書リスト」を作成し、各図書館の「特設コーナー」及び市民活動支援課で配布しています。また、図書館ホームページにも掲載していますので、興味のある方はぜひ、ご覧ください。



