

## 横浜DeNAベイスターズ協力 “家事シェア”で暮らしを快適に!

横浜市では、横浜DeNAベイスターズの協力により、6月23日～29日の「男女共同参画週間」に向けて、男性の家事・育児参画を進めるためのリーフレット「家事シェアシート（令和2年度版）」を作成しました。

“家事シェア”のヒントや横浜DeNAベイスターズの選手の声など、市民の皆様へ“家事シェア”について考えていただくきっかけとなる内容となっています。

新型コロナウイルス感染症の影響により家で過ごす時間が増えている今、より快適で楽しい暮らしのために、SNS等を通じて「家事シェアシート」の活用を呼びかけていきます。



【名 称】 家事シェアシート（令和2年度版）

【サイズ・発行部数】 A4判（A3判2つ折り）／ 5,000部

【内 容】 ・横浜DeNAベイスターズの選手が実践している家事シェアの例  
・すぐに始められる家事シェアのヒント  
・「家事シェア宣言」欄

【配布場所】 18区役所 広報相談係 等 ※6月2日配布開始

【SNS配信】 横浜市広報課 Twitter (@yokohama\_koho) ・ 横浜市公式 LINE (@cityofyokohama)

横浜 DeNA 球団公式 Twitter (@ydb\_yokohama)

※6月2日配信予定

令和2年度版は  
国吉選手、柴田選手、  
梶谷選手が登場!

●「家事シェアシート（令和2年度版）」は、横浜市ウェブサイトからダウンロードできます

[https://www.city.yokohama.lg.jp/city-info/seisaku/torikumi/danjo/kigyou/kajishare\\_sheet.html](https://www.city.yokohama.lg.jp/city-info/seisaku/torikumi/danjo/kigyou/kajishare_sheet.html)

### 男女共同参画週間とは

男女共同参画社会基本法の公布施行日である平成11年6月23日を踏まえ、毎年6月23日から29日を「男女共同参画週間」として国が定め、様々な取組を通じて、男女共同参画社会基本法の目的や基本理念について理解を深めることを目指しています。



問合せ先

政策局男女共同参画推進課担当課長 倉田 真希 Tel 045-671-3691



## 横浜DeNAベイスターズの 選手がしている家事シェア



国吉佑樹 選手

休日は先に起きて掃除機を掛けています。  
近所の公園に子どもと出かけるなど、体を動かして一緒に遊ぶ機会を多く作るように意識しています。



柴田竜拓 選手

家にいるときは掃除機掛けと洗濯を積極的に行っています。  
子どもがまだ小さいので、家事とともに育児も率先して行っています。



梶谷隆幸 選手

子どものおむつを替えたり、育児を積極的に行っています。  
遠征が多いので、休日に食事を作るなど、家族との時間を大切にしています。

# I ☆ YOKOHAMA



# Kaji-Share 家事シェアシート

共働き世帯の家事育児  
家事のシェアどうしてる?

すぐにはじめられる  
家事シェアのヒント



国吉佑樹 選手



柴田竜拓 選手



梶谷隆幸 選手

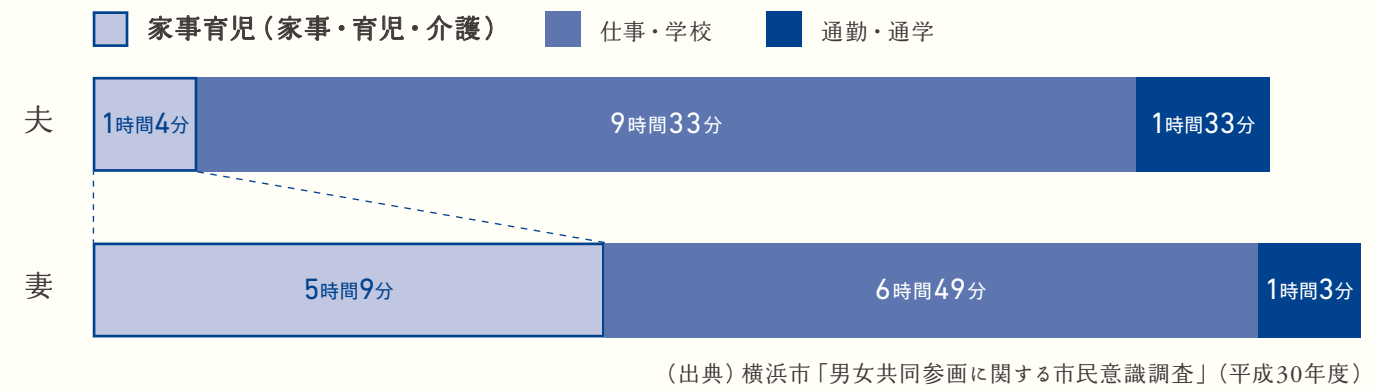


# 家事のシェアどうしてる？

家で過ごす時間について、家族・パートナーと話したことはありますか？自分たちの生活を振り返ってみて、今よりちょっぴり素敵な暮らしのために新たなチャレンジをはじめませんか？

## 共働き世帯の家事育児のシェア状況（仕事や学校のある日）

横浜市の共働きの世帯では、仕事や学校がある日について、「家事育児」に費やす時間が男性と女性で約1対5となっています。自分たちの家事シェアの現状を把握してみましょう。



## 家事シェアのヒント

仕事が忙しくて、家事にかかる時間がない。パートナーに任せっきりで、何からはじめればいいのかわからない…ヒントを基に自分たちができることを話し合ってみましょう。

ヒント 01

**パラレル家事**

2人が同時に別の家事をこなす「パラレル（同時並行）家事」は、とても効率的です。一方が家事、もう一方がダラダラはなるべく避けましょう。

ヒント 02

**家事の“断捨離”**

家事を減らすことも大切なことです。第三者の手を借りたり有料サービスを受けたり、思い切ってその家事はやめる、という選択肢も考えられます。

ヒント 03

**言われる前にやる**

「わざわざ言わないとやってくれない」ことは、家事シェアをする際の代表的なストレスとも言われています。逆に言うと、率先して動くだけで信頼は急上昇します。

ヒント 04

**他人と比べない**

つつい他人の家庭がまぶしくみえがち。けれど、本当の家族の実態なんて外から見ても分からないものです。他所を引き合いに出すのは亀裂のもと。

（内閣府男女共同参画局「夫婦が本音で話せる魔法のシート」を参考に作成）

## 家事シェア宣言をしてみよう

新たな チャレンジ例	プライベートの時間をつくるため 月に一度 それぞれの家事フリーデーを作る	2人の家事時間を減らすため 来月までに 食洗機を購入する	10分ゆっくり寝るため 毎朝 〇〇が朝ごはんを作る間に〇〇は洗濯を完了する
---------------	--	------------------------------------	---

# Kaji-Share

## 家事シェア宣言



横浜DeNAベイスターズ  
マスコット DB, スターマン

ヒントを基に新たな家事シェアチャレンジを考えてみよう！  
「これがしたい！」という理想があると、  
アイデアもより具体的に！

名前

名前

&

何のために

いつ

新たなチャレンジ



横浜DeNAベイスターズ  
マスコット DB, キラ