

**NEW**

# Men's Life

—家族の笑顔のために—



**あなたの可能性を発見してみませんか？**

あなたには、いろいろな可能性があります。仕事力、家事力、育児力、介護力、地域力…楽しみながらたくさんの力をつけましょう。

あなたの力は家族を笑顔にするだけでなく、自分の新しい面を発見し、自分らしいスタイルを見つけることにつながるかもしれません。

**山梨県**

まずは自分の生活を  
振り返ってみましょう

新しい生き方への挑戦！

# 『オトコ磨き』度 チェック

① パートナーに対して、気持ちを言葉  
にしていますか？

- A 毎日のように言っている。
- B ときどき言っている。
- C 言わない。

② パートナーや子どもが興味を持って  
いることを知っていますか？

- A 知っていて応援している。
- B 知っている。
- C 知らない。

③ 子どもの友達や先生の名前を知っ  
ていますか？

- A 子どもと話すので知っている。
- B 子どもの友達あるいは先生の名前  
のどちらかだけ知っている。
- C 知らない。

④ 家に帰りました。あなたは？

- A 一日の出来事を話したり、パートナ  
ーの話を聞いたりする。
- B 話を聞くだけ、または一方的に話  
す。
- C 疲れているから何もしない。

⑤ パートナーの帰りが遅いと連絡があ  
りました。あなたは？

- A 家でご飯をつくる。
- B 自分の分だけ適当に食べる。
- C パートナーを待ってご飯をつくって  
もらう。

⑥ 洗っていない食器があったら？

- A 洗って片づける
- B 洗って片づけ、後で「洗ったよ！」  
と言う。
- C 何もしない。

⑦ 一人で家にいるときに雨が！洗濯物  
をどうしますか？

- A 取り込んでたたむ。
- B とりあえず取り込む。
- C 頼まれていないので、何もしない。

⑧ おむつが濡れて子どもが泣いていま  
す。

- A おむつを替えて、子どもをあやす。
- B パートナーを探す。
- C 泣きやむまで待つ。

⑨子どもに相談があると言われました。どうしますか？

- A じっくり話を聞き、相談にのる。
- B 他の作業をしながら相談を聞く。
- C 「疲れているから後で」と相談を後回しにする。

⑩近所の人と会いました。

- A あいさつをして話をする。
- B あいさつをして、足早に通り過ぎる。
- C 気が付かないふりをする。

⑪親や子どもの介護が必要になったら？

- A パートナーと協力して介護する。
- B パートナーが忙しいときだけ自分が介護する。
- C 全面的にパートナーに頼む。

⑫休みの日に自治会の集まりがありません。あなたは？

- A 参加し、地域の人たちと話をする。
- B とりあえず参加だけはする。
- C 興味がないので参加しない。

★ あなたの得点は？ ★

A	10点	×	個	=	点
B	6点	×	個	=	点
C	4点	×	個	=	点



あなたのオトコ磨き度は…

- 120点満点** 他の人のお手本となってください！
- 80点～119点** 輝いています。このまま磨き続けましょう。
- 50点～79点** あと一歩。意識を見直してみましょう
- 49点以下** 新たな視点でオトコ磨きに挑戦しましょう。

# Let's 1 Challenge

デキルことから始めてみませんか？

## 『家事』のススメ

“カジダン”という言葉を目にしたことはありませんか？  
 “カジダン”とは、家事に積極的な男性のことです。  
 家族と毎日過ごす家庭を心地よく、快適な場所にするために  
 まずはできることから始めてみましょう。



### < データから見直そう Part1 家事編 >

仕事も家事も育児も夫婦で協力するのが理想と考えている人が多いのですが、共働き世帯でも家事・育児・介護等にかかる時間は妻がかなり多いのが現状です。

家族が楽しく過ごすために、役割分担を見直してみませんか？

#### 夫婦の生活時間（山梨県）

共働き世帯の場合



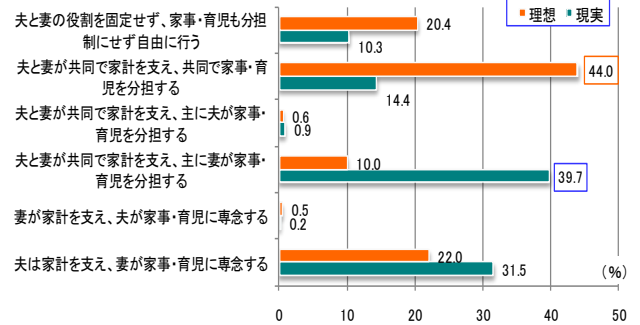
夫が有業で妻が無業の世帯の場合



■ 睡眠・食事等      ■ 仕事・通勤等  
 ■ 家事・育児・介護等      ■ 自由時間(3次活動時間)

「社会生活基本調査」(総務省/平成23年)より作成

#### 家庭の役割分担



(資料: 県民生活・男女参画課「平成22年度男女共同参画に関する県民意識・実態調査」)



< 快適な家庭生活のために  
 できることを見つけましょう >

何をしようか迷ったら...

**家族でしっかり  
 話し合しましょう**

家庭によって、仕事も生活スタイルもさまざまです。そのため、分担にこれというカタチはありません。

家族で話し合っ、家族にあった1番良いカタチを見つけてみましょう。



楽しみながら取り組むために...

**得意分野を見つけましょう**

好きなこと、得意なことは人それぞれです。せっかくなら「やらなければいけない」ではなく、楽しみながら無理なく行えるものを見つけましょう。

「手伝う」から「分担する」へ...

**意識をシフトチェンジしましょう**

「家事」というと、女性が主体となって行うイメージがあるかもしれませんが、そんなことはありません。それぞれが主体となるという心構えを持ち、家族みんなで気持ちよく分担しましょう。

# 子どもと過ごす時間を大切に 『子育て』のススメ



子育ては楽しみや悩みなどを共有することで、夫婦の信頼や理解を深めるとともに、「育児」は「育自」というように自分自身の成長にもつながります。

子どもの成長はあっという間です。この機会に子育ても自分自身の成長も楽しみましょう。

## < データから見直そう Part2 子育て編 >

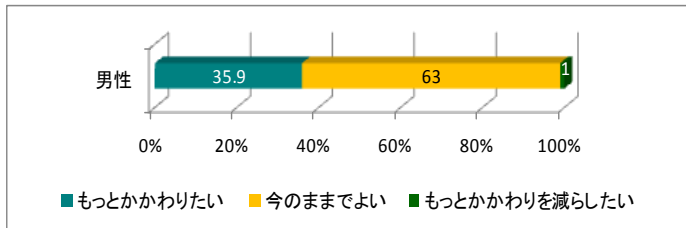
「育児休業をとりたい」と考えている人は、全体の6割以上を占めているにも関わらず、実際に取得した人の割合は2.63%にすぎません。

子育て世代の多くは労働時間も長いのですが、子どもと関わりたいという思いを持っている人も多くいます。

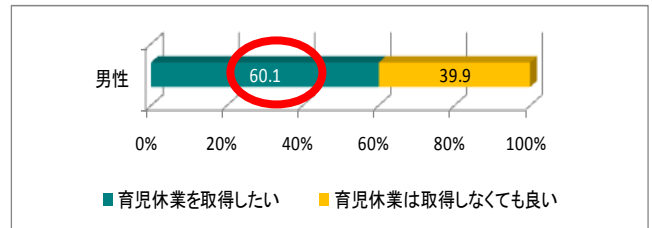
子育てに積極的に参加するために、働き方や生活スタイルを見直してみませんか？

### 男性の子育てへの希望と現実

#### 子育てへの関わり方

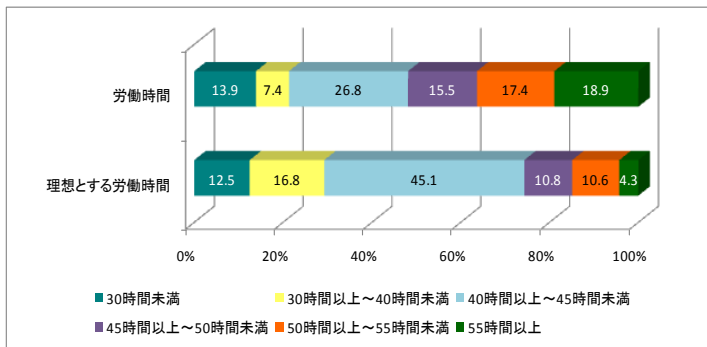


#### 育児休業の取得希望



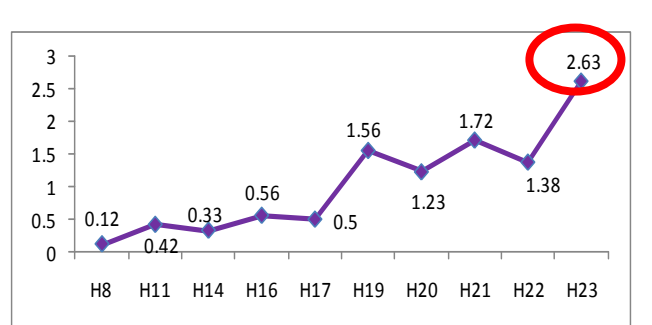
「男性にとっての男女共同参画に関する意識調査」(内閣府/平成24年)より作成

#### 労働時間



「男性にとっての男女共同参画に関する意識調査」(内閣府/平成24年)より作成

#### 育児休業の取得率



「雇用均等基本調査」(厚生労働省/平成23年)より作成



< 育児と育自に向けて  
一歩踏みだしましょう >

子どもとの時間を増やしたい...  
働き方や生活スタイルを  
見直しましょう

子どもと過ごす時間を増やすためには、生活や働き方を工夫すること、職場の理解を得ることが必要です。「子どもと過ごす」を目標に、自分自身の働き方や働く意識を変えたり、休業制度の活用に向けては上司・同僚と連携を図りながら職場になるべく早く相談をするなど、できることから1歩ずつ始めてみませんか。



# Let's Challenge 3

将来あわてないために今から準備！

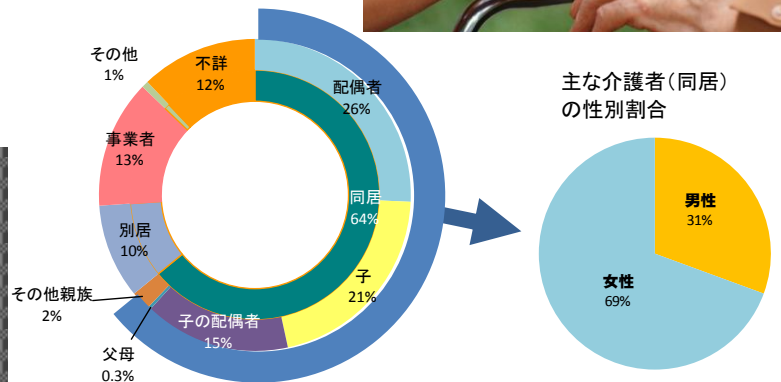
## 『介護』のススメ

介護は他人事ではありません。  
 少子高齢化や晩婚化が進む中で、これからは男性も介護者となる可能性が高まります。  
 「いざ」という時にあわてないように少しずつ準備をしてみましょう。



### < データから見直そう Part3 介護編 >

介護者の60%以上は同居している家族です。そのうち、今では約30%を男性が占めています。「遠い将来のこと」ではなく、今から介護のことを考えてみませんか。



「国民生活基本調査」(厚生労働省/平成22年)より作成

#### point! <心の準備始めましょう>

いざという時のために家族の協力体制を考えると、介護保険制度や介護休暇制度などいろいろ把握しておきましょう。

# Let's Challenge 4

新しいコミュニティをつくろう！

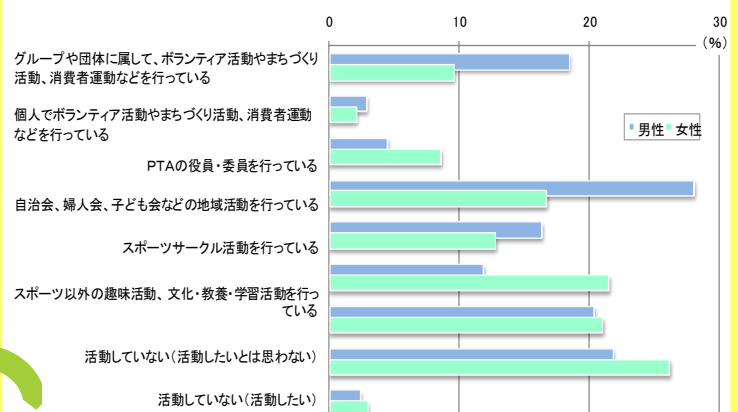
## 『地域活動』のススメ

地域活動と一言で言っても、例えば町内会・自治会、ボランティア、習い事・講習会、文化・スポーツ活動などさまざまな活動があります。「仕事が落ち着いたら」「退職したら」…とっていると、活動を始めるときに地域での居場所が見つからないということも考えられます。  
 最初から本格的な活動をと考えすぎず、可能な範囲で気軽に参加してみましょう。

### < データから見直そう Part4 地域編 >

仕事以外で活動をしている人はさまざまです。地域活動への参画は、地域の人と触れ合い、情報を得るためのチャンスです。  
 また、自分の住んでいる地域のために力が発揮できる場もあります。  
 まずは一度参加してみませんか？

#### 家庭の外での仕事以外の活動



(資料: 県民生活・男女参画課「平成22年度男女共同参画に関する県民意識・実態調査」)

#### point! <能力を発揮しましょう>

地域活動に参加することは、地域の活性化や、新しいコミュニティづくりにもつながります。  
 興味のある活動に参加したり、趣味や特技を自治会などで活かしたり、家族で参加してみたり…まずはできることから始めましょう。

# 『ワーク・ライフ・バランス』

## のススメ

「ワーク・ライフ・バランス」とは、誰もが、仕事、家庭生活、地域活動、プライベートなどのさまざまな活動について、自分の希望するバランスで展開できる状態のことです。

理想のワーク・ライフ・バランスは人それぞれです。自分に合ったバランスを見つけましょう。

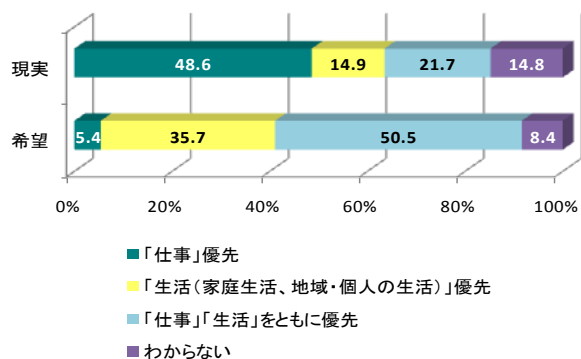
### < データから見直そう Part5 WLB編 >

「仕事も生活もどちらも優先したい」と考えている人が全体の約5割なのに対し、実際に実現できている人は約2割とまだ少ない状況です。

希望に近づけるために、自分のできることから始めてみませんか？



#### 仕事と生活の希望と現実



「仕事と生活の調和の実現に影響を与える生活環境に関する意識調査」(内閣府/平成23年)より作成

#### Point! <あなたは何を重視しますか?>

#### ワーク・ライフ・バランスのかたちはさまざまです。

仕事重視、家庭生活重視、どちらも大切にしたい...それぞれ重視するものも違いますし、その比率も違います。

まずは自分に合ったバランスのかたちは何なのかを考えてみましょう。

「子どもと過ごす時間を増やしたい」、「もっと趣味の時間を増やしたい」など目的はさまざまだと思いますが、子どもの笑顔、楽しい時間というものがある原動力になるのではないのでしょうか。

充実した仕事と生活に向けて、「頑張る日と絶対早く帰る日をつくる」、「上司や同僚と連携して業務を見直す」などできる取組みから始めてみませんか。



*Let's start New Men's Life*



【企画・発行】平成24年10月

**山梨県企画県民部県民生活・男女参画課**

〒400-8501 甲府市丸の内1-6-1

TEL 055-223-1358 FAX 055-223-1354

E-mail: kenmin-skt@pref.yamanashi.lg.jp