

# 共同参画だより

令和7年7月  
No. 113  
常総市人権推進課

- ▶最近夫婦で会話していますか？
- ▶男女共同参画セミナー“親子で作ろう！シールちぎりアート”を開催します

## 1 最近夫婦で会話していますか？

家族が仲良く暮らしていくためには、夫婦の協力体制がとても大切です。自分の気持ちを上手く相手に伝えられず、モヤモヤしていませんか？

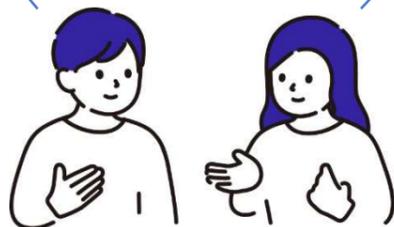
### 「夫婦が本音で話せる魔法のシート」

このシートを使うと  
あら不思議、すんなり話ができて  
2人の仲も深まります。



まずは！  
シートを  
ダウンロード

所要時間 30~45分



### 作戦会議スタート

#### PART1 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。

#### PART3 「家のこと」のシェアの仕方を考えよう

2人の理想の暮らしを実現するために、日々の暮らしをどのように営むか？

#### PART2 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。

#### PART4 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。

## これならできる！2人のEASY家事IDEA！

### ◎ 2人で“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、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）を決めておくと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ましょう！

### ◎ 余分な家事は“断捨離”

立派な料理が作れなくたって、余分な家事を減らすことも大切なこと。靴下の脱ぎっぱなし、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。

### ◎ “言われる前にやる”で信頼は急上昇！

「わざわざ言わないとやってくれない」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。逆にいうと、率先して動くだけで信頼は急上昇！たとえ小さな家事でも、その心遣いに相手は救われるんですよ。

### ◎ 意外なレスキューワード「子どもと遊びに行くね」

子どもの相手×家事=超ヘビーワーク！この2つが分担できるだけで、ぐっと楽な気持ちに。思い切って自分&子どもだけでお出かけすると、パートナーは喜ぶかもしれません。

### ◎ 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夫婦間の大きな亀裂を生みます。気を付けましょう！

参考資料：内閣府男女共同参画局 HP

## 2 男女共同参画セミナー“親子で作ろう！シールちぎりアート”を開催します

### ?? シールちぎりアートとは ??

はさみなど道具を使用せず、シールをちぎって作成するちぎり絵です♪  
道具を使わないため小さいお子さんも安心して参加いただけます。  
作った作品は額に入れてお部屋に飾ったり、手作りの贈り物にも・・・◎



数種類の中から好きな柄をお選びいただけます♪

- 🌸 令和7年8月3日（日） 10：00～11：30 常総市役所本庁舎1F市民ホール
- 🌸 参加費1組700円 🌸 対象 4才以上の親子
- 🌸 定員先着20組（40名程度）
- 🌸 講師 女性団体じょうそう事業委員会 飯泉 とみ子氏
- 🌸 申込 電話☎またはいばらき電子申請（QRコードから）⇒
- 🌸 問い合わせ 人権推進課 ☎0297-23-2111（内線2140）



～ たくさんのお申込みお待ちしております！お気軽にお問合せください ～

主催：女性団体じょうそう事業委員会 協力：常総市人権推進課