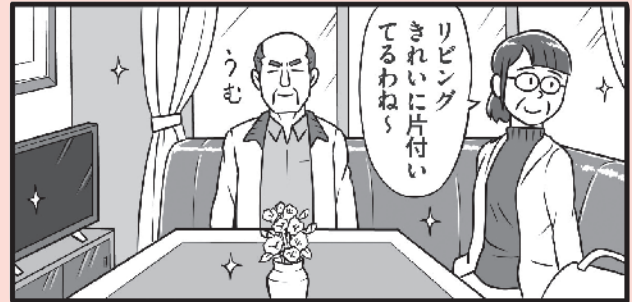


その「役割」、誰が決めたもの?!

～気づくことから始める、アンコンシャス・バイアス～ **家事編**

「無意識の思い込み・偏見」のことを「アンコンシャス・バイアス」といい、これまでの経験や見聞きしてきたことなどから生み出され、気づかずにいると、知らないうちに相手を傷つけたり、自分自身の可能性を狭めてしまうことがあります。

次の場面のように、日常生活の中で、無意識に性別で役割を決めてしまっていることはありませんか？



夫は「おもてなしの主演」、妻は「お世話係」になっていませんか？

ゲストを迎えるときは、準備も片付けも、そして「楽しむ時間」も分かち合いたいですね。

『私たちの頃は……』で、今の家族をしばっていませんか？

時代と共に家族の形は変わります。昔の感覚を押し付けず、今の二人のスタイルを応援しましょう。

家事シェア チェックシート *check!*

ステップ1

現状を把握しましょう

家族がそれぞれ違う色の色鉛筆を用意し、担当している役割に色を塗ってみましょう。

ここに載っている家事は代表的なものです。名もなき家事は沢山あります。思いつくものを空欄に書き出してみましょう。

朝	カーテンを開ける	ふとんを整える	新聞を郵便受けから取る	朝食を作る	飲み物を準備する	朝食を机に運ぶ	弁当を作る	食器を洗う	食器をしまう	テーブルを拭く
	洗濯機を回す	洗濯物を干す	部屋を片付ける	トイレ掃除をする	掃除機をかける	ゴミを集める	ゴミを捨てる			
夕	郵便物を確認する	洗濯物を取り込む	洗濯物をたたむ	アイロンをかける	洗濯物をしまう	食材を買う	夕食を作る	夕食を机に並べる	飲み物を準備する	食器を下げる
	テーブルを拭く	食器を洗う	食器をしまう	風呂掃除をする	風呂にお湯を張る	パジャマを準備する	部屋を片付ける	家の電気を消す		
不定期	クリーニングに出す	クリーニングを取りに行く	洗車する	新聞をまとめて捨てる	電球を取り替える	シンクを掃除する	窓を拭く	玄関を掃除する	ベランダや庭を掃除する	家計を管理する
	日用品の在庫を管理する	日用品を買う	日用品を交換、補充する	衣替えをする	シーツ類を洗濯する	自治会に出席する	地域の行事に出席する			

ステップ2

理想のシェアを本音で話し合しましょう

家事の得意・不得意、求めるレベル感には個人差があります。

現状を見て気づいたこと、家族への希望、家族の理想についてじっくり話し合ってみましょう。

見直しが必要なものに○をつけ、役割分担の変更をしてみましょう。

ステップ3

理想のシェアの形で実践してみましょう

実践してみて、うまくいかない場合は繰り返し話し合しましょう。

また、第三者へ頼めること、やめてもよい家事を整理し、家事をスリム化することも大切です。

家族構成や、仕事の状況、こどもの成長に応じて状況は変わります。定期的に家族で見直し、お互いのバランスを取りましょう。