

家庭の役割分担を考えてみよう！

～気づいて、話し合って、行動しよう～

男女共同参画は、職場や地域など、私たちの生活のさまざまな場面に関わる大切な取組です。

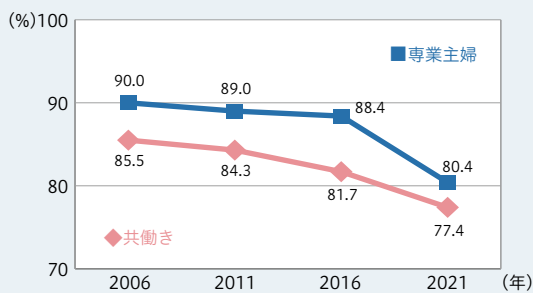
今回は、その中で私たち一人ひとりにとって身近な「家庭」について考えてみましょう。時代の変化とともに、家事は女性がするもの—という意識は変わってきていますが、実際の状況はどうでしょうか。家庭の役割分担を考えて、気づいたことを家族で話し合ってみましょう。

■家庭の役割分担の状況を見てみよう！

少しずつ家事関連時間の男女差が縮まっています。しかし、現在でも仕事等の時間が男性に、家事関連の時間が女性に大きく偏っています。

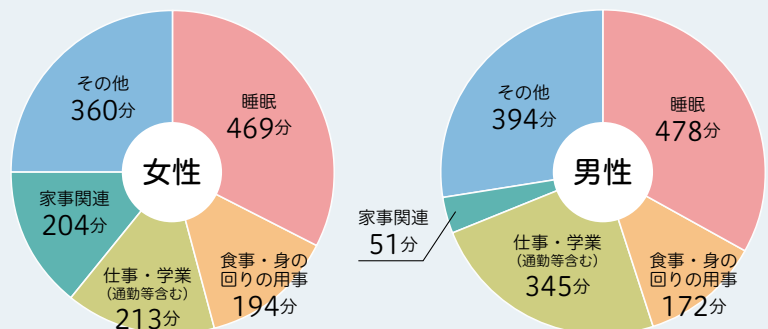


妻・夫の家事関連時間の妻の分担割合



※対象は6歳未満の子どもを持つ妻・夫。
 ※「専業主婦」は、夫が有業で妻が無業の世帯。「共働き」は、夫が有業で妻も有業（共働き）の世帯
 ※分担割合は、（妻の家事関連時間）/（妻・夫の家事関連時間の合計）×100で算出。

1日の時間の使い方（週全体平均・2021年）



※対象は日本に住んでいる10歳以上の人。
 ※「家事関連」は、「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」の合計（左のグラフも同じ）。

※いずれもグラフは「社会生活基本調査」及び「令和5年版男女共同参画白書」より作成（出典：内閣府）

上越市の状況

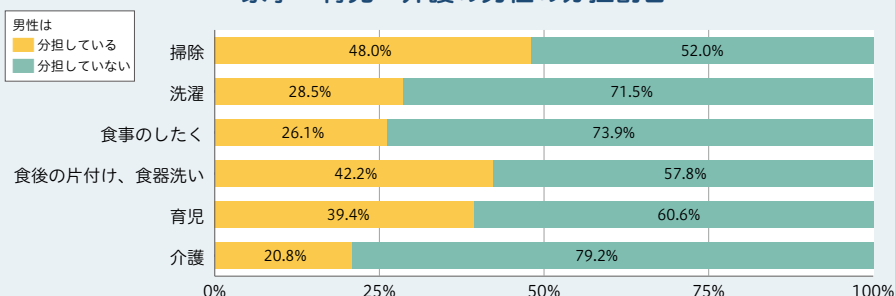
「令和3年度上越市の男女共同参画に関する市民意識調査」によると…

※調査方法が異なるため、上記グラフの値との比較はできません。

1日あたりの家事・育児・介護の時間は、女性が288分、男性が108分でした。また、下記グラフのとおり、いずれの項目も、「男性が分担している」との回答は半数に満たないという結果でした。

一方で、約7割が理想は「夫も妻も仕事をし、共に家事等をする」と回答しており、理想と現実には差があるようです。

家事・育児・介護の男性の分担割合



※グラフは「令和3年度上越市の男女共同参画に関する市民意識調査」より作成



次のページで、どうしてこのような差があるのか考えてみましょう！

前号のウィズじょうえつからのおたよりで「夫婦の役割分担の理想と現実」を紹介しています。

「ウィズじょうえつからのおたより」
バックナンバー▶



■ どうして男女で差があるのだろう？

こうした背景には、家庭ごとの事情や男性の長時間労働など、社会的・経済的な要因が複合的に関係しています。家事や育児の分担に対する意識は変わりつつありますが、それでもなお、家事は女性がするもの—といった**ジェンダー**に基づく**固定的役割分担意識**が残っています。

また、**アンコンシャス・バイアス**（無意識の思い込みや偏見）も、私たちの行動や考え方に影響を与えています。

Check! 用語解説

みなさんの
家庭の役割分担にも
影響しているかも？
確認してみましょう。



ジェンダー

生物学的な性別とは異なり、男性はこうあるべき、女性はこうするものなど社会的・文化的につくり上げられた性差のことです。時代や地域などの背景によって変化します。

ジェンダー平等の実現は、国連が掲げる「持続可能な開発目標（SDGs）」の目標5に掲げられている重要なテーマです。

5 ジェンダー平等を実現しよう



ジェンダーに基づく 固定的役割分担意識

個人の能力ではなく、「男は仕事・女は家庭」、「男性は主要な業務・女性は補助的業務」等のように、男性、女性という性別を理由として、役割を固定的に分ける考え方のことです。

男女共同参画社会の実現に向けて、こうした意識の解消を進める必要があります。

アンコンシャス・バイアス （無意識の思い込みや偏見）

私たち誰もが持っている「無意識の思い込み」のことです。過去の経験などから形成され、公正な判断の妨げになる可能性があります。アンコンシャス・バイアスそのものに良し悪しはありませんが、自身の「思い込み」に気づくことが大切です。

■ 家族みんなで話し合おう！ やってみよう！

家庭の役割分担について、家族全員が同じ分担を目指すということではなく、それぞれの状況や気持ちを大切にしながら、納得できるやり方を話し合って決めていくことが大切です。



できることから始めてみよう！ 例えば…

やってもらって当たり前…
ではなく、「ありがとう」を
伝え合ってみる

「どっちが？ 誰が？」では
なく、「一緒に」やること
を意識してみる

役割分担の「見える化」—
これまでの分担を振り返って
書き出してみる

今までは…ではなく、家族の体調や忙しさ、ライフスタイルの変化にあわせて、役割分担を見直していくことも必要です。話し合いのきっかけに、「夫婦が本音で話せる魔法のシート」（次ページに掲載）も使ってみてください。

お互いを思いやり、支え合うことは、性別に関わらず誰もが活躍できる環境—男女共同参画社会の実現につながります。家庭という一番身近なところから、始めてみましょう。

みんなで協力！
〇〇家
作戦会議

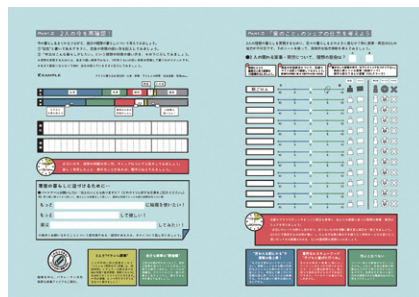
■「夫婦が本音で話せる魔法のシート」を使って 家庭内の役割分担を話し合ってみませんか？

食事や掃除、洗濯、育児、介護、ほかにも気づきにくいけれど欠かせない「名もなき家事」がたくさんあります。家族が仲良く暮らしていくためには、家族全員の協力体制がとても大切です。本当はこうしてほしい…そんな気持ちを上手く伝えられず、モヤモヤしていませんか？このシートを活用して、日々の家事や育児・介護の役割分担が見える化し、家族全員で協力できるよう、話し合いをしてみましょう。

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。家事のヒント「これならできる！2人のEASY家事IDEA」も掲載されています。



夫婦が本音で話せる魔法のシート



6月23日から29日は「男女共同参画週間」です



男女共同参画局▶

国では、毎年この期間を「男女共同参画週間」として、様々な取組を通じ、男女共同参画基本法の目的や理念について理解を深めることを目指しています。

職場で、学校で、地域で、家庭で、性別に関係なく、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには皆さん一人ひとりの取組が必要です。そのために何ができるのか考えてみませんか。

ご存じですか？

「ウイズじょうえつ」の図書コーナー



場所：上越市市民プラザ2階（土橋2554）

男女共同参画に関する本を多数そろえています。わかりやすい入門書から、専門的な資料、気軽に読める漫画まで！誰でも自由に本を読めるスペースを設置しているほか、無料貸出も行っていますので、ぜひお立ち寄りください。

無料貸出は、氏名・ご住所がわかるものが必要です。

所蔵図書
一覧は
こちら▼



名もなき家事妖怪

著：カワグチマサミ 出版社：幻冬舎

家庭の役割分担を考えるときに読んでほしい一冊。「名前はないけど大事な家事」を漫画で学べます。家族みんなで楽しく読むことができます。



10代から知っておきたい 女性を閉じこめる「ずるい言葉」

著：森山至貴 出版社：WAVE出版

無意識に使っている「ずるい言葉」に気づく一冊。言われる側にも、言う側にも読んでほしい本です。

図書紹介



なぜ地方女子は東大を目指さないのか

著：江森百花 川崎莉音 出版社：光文社新書

調査で明らかになった地方女子の傾向。それを変えるために…提言の一冊です。

8/2に著者をお招きした講座を開催予定です。（詳細は次ページの二次元コードから）



夜廻り猫

著：深谷かほる 出版社：講談社

傷ついた心にそっと寄り添う猫の物語。日常の悩みや喜び、悲しみが丁寧に描かれた8コマ漫画です。子どもから大人まで楽しめる本です。

令和7年度 男女共同参画推進センター講座

男女共同参画推進センター登録団体と協力して様々な講座を実施しています。
詳細は随時、市ホームページや広報上越でお知らせします。



令和7年度の講座予定一覧

※R7.5末時点の予定です。事前申込が必要です。

7/3 (木)	ワーク・ライフ・バランス推進セミナー 働く人々の健康支援セミナー ～先進事例から学ぶ健康経営～	9/27 (土)	地域の意思決定に女性の声を ～地域協議会委員と考える女性参画のカタチ～
7/5 (土)	ドキュメンタリー映画 「たたかいつづける女たち～均等法前夜から 明日へバトンをつなぐ～」上映会&トーク	10/18 (土)	松居和講演会 「愛されている」そう思う子に育ってほしい
8/2 (土)	地域セミナーin上越/女性活躍応援セミナー 自分らしい未来を描こう！ 『なぜ地方女子は東大を目指さないのか』	11/11 (火)	育休復帰を控えるママパパ必見！ 家事手放し講座
8/7 (木)	どう守る？子どもの心 子どもの命	11/15 (土)	地域社会における女性の活躍と参画 ～活躍する女性たちから学ぶ 地域における女性参画のヒント～
8/22 (金)	保護者として知っておきたい わが子のこころとからだの守り方	11/17 (月)	ドキュメンタリー『大きな家』上映会 ～児童養護施設の日々～
9/6 (土)	私たちはここにいる ～性的少数者の声に学ぶ～		



◀最新の講座情報はこちら
— 随時更新 —

男女共同参画推進センター登録団体とは？

男女共同参画に関わる活動を行っている市民団体を登録団体として登録し、意識啓発のための講座の開催や意見交換を行うなど、男女共同参画社会の実現に向けて共に取り組んでいます。

一緒に活動してくれる団体を
随時募集しています。▶



<登録団体 (R7.5末時点)>

NPO法人女性みちみらい上越、NPO法人ママーズ・ネット、柿崎わいわいしゃべろう会、CAP・じょうえつ、子どもの虐待を考える会、NPO法人三和区振興会、J A えちご上越 女性部、上越おやこ劇場、上越市の男女共同参画を推進する会、上越市まちづくり市民大学OB会、新日本婦人の会 上越支部、雪のまちいきいき女性ネットワーク、びざび・あっと・りんく、男女共同参画を応援する市民の会、ウーマンサポートプロジェクト～女性のためのメンタル&ヘルスケア～、かきざきコンシェルジュ生活学校、自然な出産と母乳育児を考える会、NPO法人はっぴーはーと、NPO法人ふぁみりり、「人間と性」教育研究協議会 新潟サークル、上越市パートナーシップ制度を広める会



ひとりで悩まないでください

DV(配偶者や交際相手からの暴力)、性暴力は決して許されるものではありません。
一人で抱え込まず、誰かに相談することが大切です。
被害者を守る法律や制度があります。まずは相談してください。

上越市
女性相談のご案内
(無料)

女性相談員がDV(配偶者や交際相手からの暴力)問題をはじめ、家庭や職場、人間関係などの悩みに関する相談をお受けします。秘密は固く守ります。男性や匿名の相談もお受けします。



◆相談場所：ウィズじょうえつ（上越市男女共同参画推進センター）上越市土橋2554番地 上越市市民プラザ2階

◆開設日時：月曜日～土曜日／午前9時～午後5時（火曜日は電話相談のみ午後7時まで延長）

※日曜・祝日・年末年始（12/29～1/3）、市民プラザ休館日（第3水曜日、この日が祝日の場合はその翌日）はお休みです。

※公の施設での出張相談も行っています。相談希望日の3日前までにご予約ください。

■専用ダイヤル：025-527-3614

■E-mail(問い合わせ)：w-soudan@city.joetsu.lg.jp



その他の
相談窓口

DV相談+

☎0120-279-889(24時間)

チャット相談(12時～22時)▶



性暴力被害者支援センターにいがた
(トキほっとライン)

☎#8891または025-281-1020

緊急時は警察へ!

☎110番

お問い合わせや
ご意見はこちらまで

ウィズじょうえつ
(上越市男女共同参画推進センター)

〒943-0821 上越市土橋2554番地 上越市市民プラザ2階
TEL 025-527-3624 FAX 025-522-8240
E-mail: d-sankaku@city.joetsu.lg.jp

