男女共同参画かるた

認め合い、支え合い いきいきと暮らすために

男は仕事、女は家庭の昭和。女性活躍が進んだ平成。これからの働き方を考えていく令和。一人ひとりが、自分に合った働き方で、ワーク・ライフ・バランスを取れるようにするために、必要なものがあります。それは、日々の暮らしのなかで、お互いを認め合い、支え合う気持ちです。かるたで自分や大切な人のことを、見つめ直してみませんか。
お問い合わせは、男女共同参画センター☎485-6505へ。

女性の管理職や議員は約１割

日本は世界で110位。2018年「ジェンダー・ギャップ指数」の順位です。これは、149か国の経済・教育・保健・政治分野での男女格差を表したもので、日本は経済や政治分野で大きく遅れています。働く女性の割合は国際社会と変わらないのに、女性管理職の割合は約１割、衆議院の女性議員も約１割。女性の活躍が進み、男女の差がなくなったようにも感じられますが、方針の決定に参画できる女性の割合は低いままです。来年までに管理職や議員に占める女性の割合を３割にするという目標には、まだ届かない状況です。その人の希望に合った、さまざまな分野での活躍ができる社会を構築するためには、性別にとらわれずに、それぞれの個性を認め合うことが大切といえます。

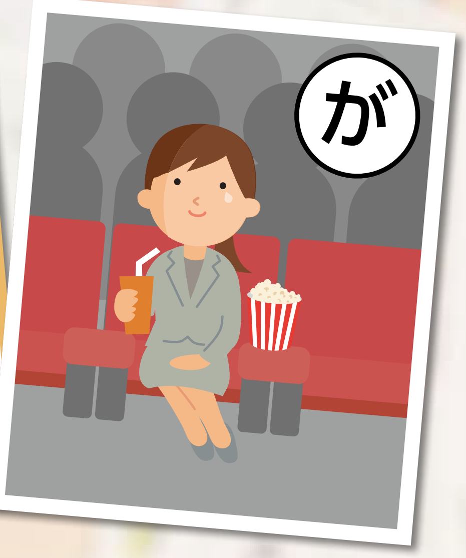
おつかれさま 仕事の次は家事の時間

家事をする人は、仕事が終わっても、夕食を考え、作って、片づけて、洗濯や掃除をしてと、ほっとできません。なんで自分だけこんなに忙しいんだろうとイライラするし疲れます。

知ってますか？
「パラレル家事」
２人が同時並行で別々の家事をこなすこと。一人が料理し、もう一人が掃除をするなど協力すれば、家事がどんどん片付きます。

頑張らない「私の時間」でパワー回復

仕事、家事、育児、介護…全力投球で、疲れてしまっていませんか。少し手を抜いてみたり、人に助けてもらったりして、自分のための時間をもつことでパワーが回復するかもしれません。



■割り切る
仕事や家事など「今日はこれで終わり」と切り上げる。
■手を抜く
たまには食事を宅配などで済ませても。
■楽をする
人に頼んだり、有料サービスを利用したり、全部自分でやろうとしない。

広告

広告