



VOL.59

2026.3

特集

「〇〇家作戦会議」

～家事・育児・介護を“一緒に考える”時間取れていますか～

家事・育児・介護。毎日の暮らしに欠かせないこれらのことを「いつの間にか、特定の人だけが担っている」そんな事はありませんか。

共働き、共育て世帯の増加など、家族の在り方が変化する中で、「家事・育児・介護」は性別にかかわらず主体的な役割を果たしていくことがますます重要になっています。

今回の特集では、「家事・育児・介護」のバランスをめぐる状況や分担に焦点を当て、より良いバランスと見直しの方法について一緒に考えてみましょう。

夫婦の家事・育児・介護と仕事等時間における現状

内閣府の男女共同参画白書における6歳未満の子どもを持つ夫婦の状況において、妻の「家事・育児・介護時間」は共働き世帯、夫有業・妻無業世帯のいずれも増加しており、共働き世帯の妻の「仕事等時間」は4時間～4時間20分で、夫の5割程度。夫の「家事・育児・介護時間」は妻の就業状況による差がなく、「仕事等時間」は妻の就業状況にかかわらず8時間40分～9時間前後。妻は「家事・育児・介護」に、夫は「仕事」に多くの時間を使っている状況であることが分かりました。



介護の主な担い手の変化

総務省の「就業構造基本調査」によると、家族の介護をしている人は、令和4年時点は629万人で、10年前と比べ、71万人増加しています。

家族の介護をしている無業者が10年間で2万人減少している一方、有業者は74万人（女性48万人、男性26万人）増加しており、男女ともに介護をしながら働く人が増加しています。

年代別にみると、男女ともに50代以上が多く、特に50代以上の女性が家族の介護をしている者の半数を占めています。団塊の世代が75歳以上の後期高齢者に差し掛かりつつあることから、夫や妻、親の介護をする者が増えてきていると考えられます。



一緒に考えてみよう！「〇〇家作戦会議」

これらの事を解消する第一歩として、日々の家事の見直しなどがあります。

内閣府男女共同参画局では、日々の家事や育児の項目を洗い出し、どのようにシェアし、お互いに支えあうのが良いのかを確認しあうためのコミュニケーションツールとして、「〇〇家作戦会議」を発行しています。



シートのダウンロードはこちらから

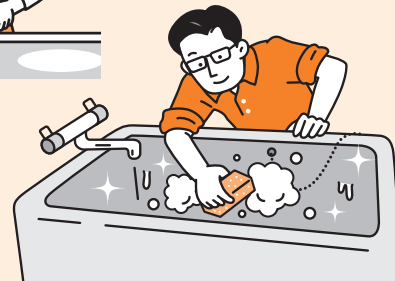
Part 1	素直な気持ちを伝えてみよう	自分がどんな暮らしをしているのか、日々どんなことを思っているのか。空欄を埋めて、パートナーとシェアしましょう。
Part 2	2人の今を再確認！	今の暮らしをふりかえりながら、自分の理想の暮らしについて考えてみましょう。 現在の時間の使い方と、「本当はこんな暮らしがしたい」という理想の時間の使い方を示してみましょう。
Part 3	「家のこと」のシェアの仕方を考えよう	理想の暮らしを実現するために、日々の暮らしをどのように営むか？ 特に家事・育児は協力が不可欠です。 家族にとって重要だと思う家事を書き出し、現在の分担割合について、目盛りグラフを使って確認してみましょう。
Part 4	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。仕事は？ 家族は？ 趣味の時間は…？ こうありたい姿を具体的に想像しながら家族のこれからについて会話してみてください。

これならできる 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×おふろ)を決めておくとスイスイ片付きます。一方が家事、もう一方がドラド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いわれています。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=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!

2025年4月にはこんな制度が始まっています



育児について

- ・出生後休業支援給付金
- ・育児時短就業給付金

介護について

- ・育児・介護休業法の改正



育児休業制度
特設サイト



介護休業制度
特設サイト

詳細ははるかvol.58又は厚生労働省の特設サイトをご覧ください。

家族のかたちはそれぞれ違って当然です。大切なのは、話し合いながらその家族に合ったカタチを見つけること。

まずは気軽に「〇〇家作戦会議」を開いてみませんか?



相談窓口のご案内

女性の悩み相談(電話・面接 ※面接は原則予約制です)

火~金曜日(祝日、年末年始は休み) 13:00~16:30

☎0568-85-7871

愛知県女性相談支援センター(女性悩みごと電話相談)

月~金曜日 9:00~21:00、
土・日曜日 9:00~16:00(祝日、年末年始は休み)

☎052-962-2527

※令和7年4月より「女性のための法律相談」は市役所2階市民相談コーナーへ(☎0568-85-6620)

男性相談窓口のご案内

愛知県男性DV被害者ホットライン

毎週土曜日 午後1時から午後4時まで
※ただし、相談日が第5土曜日、祝日、
年末年始の場合は実施しません。

☎080-1555-3055



春日井市男女共同参画情報紙『はるか』vol.59
2026年3月発行

企画・編集・発行 春日井市市民生活部多様性社会推進課
〒486-0844 春日井市鳥居松町2丁目247番地
TEL: 0568-85-4401 FAX: 0568-85-7890
Eメール: tayosei@city.kasugai.lg.jp



ユニバーサルデザイン(UD)の考え方にに基づき、
より多くの人に見やすく読みまちがえにくい
デザインの文字を採用しています。