

事業報告書

日時	令和3年4月24日（土）14:00～16:00
目的	<p>男女共同参画社会では、男女が共にやりがいや充実感を感じながら働き、家庭、地域活動において、多様な選択ができるよう、ワークライフバランス（仕事と生活の調和）の実現が必要である。</p> <p>事業者がリーダーシップを発揮し、職場環境改革に積極的に取り組むのはもちろんのこと、労働者も自らの過ごし方を見直し、より良いワークとライフの調和を目指すことが重要である。</p> <p>今回は、家族にも家事や育児にも積極的に参加してもらうために家族でゆとりのある時間を作り出し、より充実した生活につなげることを目的とする。</p>
対象	関心のある方
講師	石垣 あきえ 氏（沖縄片付けLabo）
会場	ているる2F 会議室1.2.3
参加者数	16名（大人11名、子ども5名 / 女性13名・男性3名）
講演内容 （概要）	<p>本日のテーマ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 時間の見える化で役割分担をし、自分自身や家族の時間をつくる 2. お母さん、お父さんを助けるため、生活改善、家族でできることを考える。 <p>講師は、ワークライフバランスの説明をし、男性と女性の家事労働時間の平均を解説。家庭内で自身の余暇時間をほとんど持てないお母さんたち（女性）が余暇時間を作り出すためには家族の協力が必要になってくると説明した。</p> <p>最初に、「時間の見える化で役割分担をスペース自分自身や家族の時間をつくる」について、子ども用の時間割ボードの作成をすすめた。</p> <p>子どもの時間割ボードは、定着するまでに約三か月ほどかかるが、子どもの自立を促すことにつながり習慣になったとき、自動的にお父さんとお母さんの余暇時間ができてくる。使い方の注意点として、できなかったもののチェックをするのではなく、褒められるように子どもができることがわかるような仕組みにするのが大切。子どもは褒められた時の経験が習慣につながる強化材料となることを説明。作る際のコツは、子どもが進んでできるものとできないものを入れておき、できることで〇がもらえ、ご褒美をもらえるような仕組みにすることが大事と説明した。</p> <p>大人の時間割ワークでは、最初に作成方法を説明した。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①自分自身のやりたいことを書き出す ②1日のやるべきこと、やりたいことを時間割に組み込み ③その中で自分じゃなくてもいいことを〇で囲む <p>時間というものは時計を見ればわかるが、時間の流れはなかなか目に見えない。それをあえて見える化することで時間の使い方の現状を把握することができ、自分の余暇時間をしっかり組み込むことができる。また、見えない家事を視覚化し、それを見せることにより家族で家事の分担ができるようになると説明した。</p> <p>次に「お母さん、お父さんを助けるため、生活改善、家族でできること」について、片付け</p>

はものを整理するだけではなく、片付けしやすい「仕組みづくり」が大切である。生活リズムが整いやすい整理方法を講師の自宅の写真を見ながら説明した。

コツとしては、環境を整える＝してほしい行動に誘導できるようにする。何かしてほしいときにテレビはつけない。寝る時間は寝室以外の部屋の電気を消す。または食事の時は食卓以外の電気を消すなど。また、朝起きてからの学校の用意をして玄関から出るまでの導線を短く、まっすぐにし、周りに注意をそがれるものがない環境に整えることも有効と伝えた。

最後に、時間の見える化で役割分担をし、自分自身や家族の時間をつくるためには、見える化で家事時間を伝え、家族に知ってもらう、また自分時間を組み込むことで「やるべき」ではなく「やりたい」と思う、思ってもらうことが大事。家事マシーンを使用したり、環境を整える片付けで、家族も手伝いやすくし家事負担を減らすことが、お母さん（お父さん）を助けるためにつながることを伝えた。



石垣 あきえ 先生



講座風景



ワーク風景

参加者の声

(自由記載欄より抜粋)

- ・「時間の見える化」を意識したことがなかったので、実践してみようと思いました。又、子どもたちを認める→褒める。を心がけたいと思います。
- ・「見える化で家族の時間をつくり出す」の内容が自分にとって時間の見直しになりました。だらだらと過ごしている時間が多く、何を何曜日にやると決めたらいろんなすきま時間が生まれそうです！時間割大事ですね。意識していなかったから、とても新しい発見です。ありがとうございました。
- ・自分の1日の流れを客観的に見ることで、ムダなことやほかの家族でもできることがあるんだとわかりました。毎日「忙しい、忙しい」と言ってイライラしていますが、少しでもゆとりをもって穏やかな生活ができればいいなと思います。ありがとうございました。
- ・久しぶりにこのような講座をきき、興味がわいてきました。また聞きたいです。ありがとうございました。
- ・片づける方法や手段、行動が大事なのはわかっているつもりでしたが、見える化で意識することもすごく大切だと感じました。動く前にもう一度自分の今を振り返ってみたいと思います。

主催等

主催：沖縄県・(公財)おきなわ女性財団