

## 支配があるかのチェック

あれ!?

気づけば私も

# モラハラ妻!?

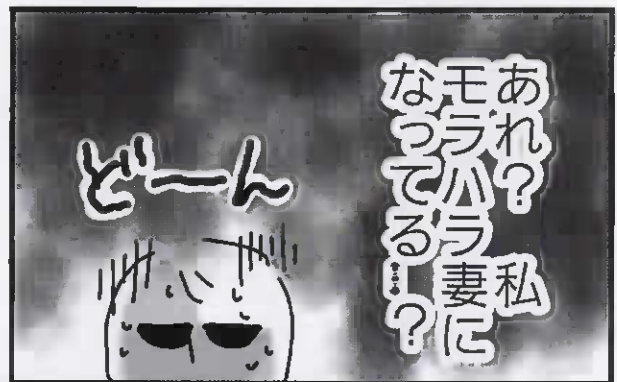
作 黒木直子

- パートナーの言うことは絶対だ
- パートナーに自分の本音は絶対に言えない
- 自分の希望をパートナーに伝えるのはとてもエネルギーがいる
- パートナーが怒り出すと何とかなだめようとしてしまう
- パートナーが帰ってくる緊張する
- パートナーが機嫌の良い状態であるためには、どんな事でもすると思う
- パートナーを恐れている
- どんなに自分が楽しんでいてもパートナーの機嫌が悪くなるともう楽しむことはできない
- パートナーがいる前で電話をしたくない
- パートナーのセックスの要求は断れないと感じている
- パートナーを待たせることはできないと思っている
- 自分のほしいものでもパートナーが良い顔をしなければ買えない
- 自分がどう感じるかよりもパートナーが怒らないかが基準になっている
- 自分のほしいものでもパートナーが良い顔をしなければ買えない
- 予定より遅く帰るなんてできないと思っている
- 子どもがパートナーの気に入らないことをするとすごくあせる
- パートナーの言動に意見できないと思っている
- パートナーについての噂がバレるのが怖くてしょうがない
- たとえ間違っていると思っても、パートナーに同調しなくてはならない

夫の回答

質問中○4個・△6個該当(私の機嫌の悪い時に該当)

「NPO法人レジリエンス『傷ついたあなたへーわたしがわたしを大切にすることー』梨の木舎 2005」より  
NPO法人レジリエンス <http://resilience.jp>



\*モラハラ (モラルハラスメント) : 精神的な暴力、言葉や態度による嫌がらせ

# パパ・パワー爆発!!おれがやらねば誰がやる

## ～出産までのパパの心得Pick Up～

By 主夫ラボ

核家族が増え、共働きの家庭も多くなり、男性の家事・育児の必要性がますます増えています。

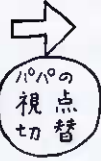


そこで、男性のみなさん、視点の切り替えをしてみましょう。

大事なことが書かれているが男性に読まれない母子手帳



国民的ゲーム内で、大冒険を始めるための指南書。



人間を育てる大冒険を始めるための指南書。夫婦で必読!!



ファミリー一丸となってやるのが当たり前。「協力する」「参加する」立場だと思ってるなら、家庭内での「パパ」、終了ですよ...?

### パパさんへの産前・産後リアルアンケート



Q：出産前は、産後の生活をどう考えていましたか

- ・奥さんもいるし、まあなんとかなるっしょ。(出産・産後について調べておらず、楽観的)
- ・男が稼いで、女が家事・育児が当たり前。
- ・一人暮らしで、まあ普通にやれてたから、産後はそこにちょっとやること増えるだけかな。
- ・家事とか親に任せっきりだったから、必要なら奥さんに教われば良い。

Q：出産前にやっておけば、準備しておけば良かったなあエピソード

- ・妊娠中、妻は匂いに過敏でキッチンに立てず。代わりにやるが、調味料や食器の場所わからない。妻爆発。料理練習しておけばなあ。
- ・出産前に引越しすべき。産後手狭に感じて引越しを決意したがなかなか物件決まらず、赤ちゃん連れてあちこちあれこれ...すごく大変だった。
- ・就労時間の短い職場へ転職しておけば...。産後、なかなか育児に関われず、少し子供が喋れるようになった時、「パパまた来てねー! (にっこり)」。私はこの家の住人として認識されてなかった...

Q：やっておいて良かった、役に立ったエピソード

- ・家事を出来るように努力した。妻にのんびりしてもらえた。
- ・残業やめた。妊娠がわかった時点で、社内で手回し&仕事量調整。
- ・神経質な自分を変えた。「ま、いっか」精神大切。いくら気をつけても子供はホコリとか食べちゃうし(笑)
- ・自分のことは自分で出来るようになっておく。「妻にお世話してもらう男」は卒業! 夫婦円満にも繋がる。子供には、仲良い両親の姿が一番。

(くまプラザさん他、昭島のパパさん10人にアンケートを実施)



# 家事シェアのすすめ ~あなたの知らない、名もなき家事~

12月の最初の日曜日、保健福祉センターあいぼくにて、主夫ラボの高木駿さんを講師にセミナーが開催されました。男性が楽しく家事できるコツや声かけの方法、仕組み作りの話から始まり、出産前後のパートナーの支え方や、実際に家事を行なって名前もつかなかった皆さんの「名もなき家事」があること、そしてその家事をパートナーとシェアするためのワークショップが行なわれました。



参加者からは「名もなき家事リスト」を利用して、家事を分類、シェアすることで、お互いに目で見てわかるようになり、コミュニケーションがとりやすいね」「今後もっと活用されていくといいね」「女性は家事・育児、男性は仕事という役割分担は今では成り立たず、家庭内では夫婦間の協力が必要」などの意見がありました。

現在、いろいろな家族の形が認められつつあり、性別にかかわらず、仕事、家事、育児、介護を行うことを自由に選択できて、それぞれが活躍できる社会の実現が近づいていると感じました。

- \*家事シェア…家族の得意、不得意に合わせて分担を決めて行う家事分担とは異なり、家族みんなが、それぞれの忙しさやお互いの状況に合わせて、各自、積極的に家事に取り組むこと。
- \*名もなき家事…トイレトーパーを替える、シャンプーの詰替、ゴミの分別、自治会への参加など、家庭内で発生する業務。ひとつ数秒で終わるものから、計画的に実施しなければならないことまで多岐にわたる。

家族の誰かが無意識にしている家事を一覧にしました。これらの家事の担い手が夫婦のどちらか一方に偏ると大きなストレスになります。名もなき家事を見える化し、家庭での生活を楽しいものにしましょう。

「名もなき家事」(一例)	
各部屋に溜まったゴミをまとめる	玄関の靴を揃える
ゴミ分別	靴磨き
ゴミ袋補充	町内会やマンションの会合出席
掃除機内に溜まったゴミ捨て	郵便物チェック
アイロン掛け	ペット・植物の世話
食事のメニューを考える	使い切ったティッシュ交換
ベッドや布団を整える	朝・夕のカーテン開け閉め
放置されたグラス・カップの片付け	新聞を取りに行く
調味料補充・交換	使った道具を元の場所に戻す
食事の余りを冷蔵庫にしまう	洗剤詰め替え・交換
食事前後、テーブルを拭く	風呂・シンクの排水溝掃除
食器を下げる	洗面台掃除
トイレトーパー補充	頑固な汚れの洗濯予洗い
洗面所、キッチン等のタオルの交換	シンク・コンロの掃除
脱ぎっぱなしの服等を片付ける	まな板除菌
クリーニングに出す、取りに行く	畳んだ洗濯物を所定の場所へしまう

## 昭島市にはこんな活動をしているひとがいます！

熊本アンテナショップ『くまプラザ』  
(昭島市玉川町1-8-1)

熊本の商品がずらりと並ぶ中、奥に広い空間が…作品展示やイベントスペース、キッズスペースまで！  
育児奮闘中のパパさん二人で営業中です！育児・仕事・家庭について、パパ同士でお話ししましょう！



男性の家事・育児サポート  
主夫ラボ  
お問合せ…TEL:090-6127-7485



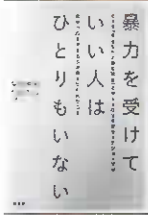
主夫ラボ

主夫ラボ 検索

# BOOK GUIDE

今年度購入した本は、男女共同参画センターにあります。

## \* personal is political (個人の問題は社会の問題)



### 『暴力を受けている人はひとりもいない』

阿部真紀 著 高文研 2018年12月

本書はCAP(子どもへの暴力防止プログラム)スペシャリストでデートDV予防プログラムの開発・普及活動に従事してきた著者が、これまで関わった子どもたちから学んだことや考えたことなどをまとめた本です。

CAPプログラムで出会った子どもたちについての第一章、デートDV防止活動についての第二章、まとめとしての第三章から構成され、暴力がいかに身近なものであるか、暴力を社会全体の問題ととらえ、その根深さと複雑さを訴えながら、打開策のみならず予防策まで詳しく書かれています。

「あなたは安心して、自信をもって、自由に生きる権利のある、とても大切な人だよ」ということを繰り返し伝え、「自分も相手も大切な存在であること」「人権」に気づくことで、変化を遂げる子どもたち。

暴力の連鎖を断ち切るのは容易なことではないけれど、一人ひとりがそれに向き合い続けることが暴力のない世の中をつくる第一歩ではないでしょうか。本書はその一助となるかもしれません。

## \* 法律を武器に、いじめ・虐待に立ち向かう！



### 『こども六法』

山崎聡一郎 著 弘文堂 2019年8月

「マニュアルは小学校一年生でも読めるようにすべきだ」とはアップル社の設立者の一人であるスティーブ・ジョブズの言葉ですが、これはまさに小学校一年生でも読める法律の本で、日本国憲法、刑法、民法、刑事訴訟法、民事訴訟法に加え、少年法、いじめ防止対策推進法が、イラストとかみ砕かれた言葉で分かりやすく説明されています。

いじめや虐待は犯罪です。人に危害を加えれば、大人であれば警察に捕まり罰を受けます。けれど子どもは法律を知らない。知らないがゆえに、たった一人で犯罪被害に苦しんでいる子どもたちを救うためには、子ども自身が法律の知識を身に付ける必要があるという考えから、本書は作られました。

大人でも知らないことがたくさんある法律の世界。ぜひ子どもと一緒に読んで、社会のルールについて話し合ってみてください。

## \* その他、今年度購入した本

◆『学校の「当たり前」をやめた。』

工藤勇一 著 時事通信社 2018年12月

◆『日本の天井』

石井妙子 著 角川書店 2019年6月 他

# INFORMATION



## 男女共同参画センターオープン



昭島市では、世代や性別を超え、一人ひとりが生き生きと輝く男女共同参画社会を目指し、さまざまな取組を進めています。

これまで、昭和町分室2階に開設していた男女共同参画ルームの市民の活動と交流の場としての機能を発展させ、普及啓発、情報提供、さらに相談支援機能を充実させた男女共同参画センターをアキシマエンス(教育福祉総合センター)内に開設し、昭島市の男女共同参画推進拠点として、事業を展開してまいります。なお、アキシマエンスは3月28日にオープン致しますが、男女共同参画センターは3月30日より開設します。

所在地：昭島市つつじが丘3-3-15 アキシマエンス校舎棟2階  
電話番号：042-519-2277

## 男女共同参画プラン年次評価報告

昭島市男女共同参画推進委員会では、男女共同参画プランに基づき行っている市の施策について、その進捗状況を検証し、次年度以降に向けた課題や提言をまとめています。令和元年12月13日に、金野美奈子委員長から白井市長へ、平成30年度の進捗状況に関する報告がありました。

## 悩みごと相談(令和2年4月より男性電話相談を開設します)

家族関係やからだ、心の悩みなどはありませんか? カウンセラーが相談に応じますので、お気軽にご利用ください。相談は無料。秘密は厳守いたします。

女性相談 相談日：毎週水曜日 午後1時～4時(祝日・年末年始は除く) 相談時間：1人50分

相談方法：電話または面接 利用方法：予約制 TEL 042-544-5130(直通) 場所：アキシマエンス 相談室

男性相談 相談日：毎月第3、第4水曜日 午後4時30分～7時30分(祝日・年末年始は除く) 相談時間：1人50分

相談方法：電話 利用方法：予約制 TEL 042-544-5130(直通)

☆「Hi,あきしま」についてのご意見・ご感想などは、下記までお寄せください。

\* 郵送 = 〒196-8511 昭島市田中町1-17-1 昭島市企画部企画政策課 男女共同参画担当

\* ホームページ = 昭島市トップページ「市民の声」→「ご質問・お問い合わせ」を選択し、送信してください。

Hi,あきしま 第49号 2020年3月15日発行 編集「Hi,あきしま」編集委員会 発行 昭島市企画部企画政策課

TEL 042(544)5111(内線2373) FAX 042(546)5496

編集委員 大曲千恵・小澤さくや・軸丸里奈・高木駿

この印刷物は古紙を利用してあります

