

Vol. 75

# マイセルフ

特集

P1▶P2

見直そう！わが家にとっての「ちょうどいい家事」

P3▶P4

はこだて男女共同参画フォーラム 2025

P5▶P6

#若者の本音／函館市女性センターからのお知らせ

back cover

相談窓口／Hakodate かがやきネット

函館市男女共同参画情報誌／2026.3

# 特集

# 見直そう！わか家にとっての「ちょうどいい家事」

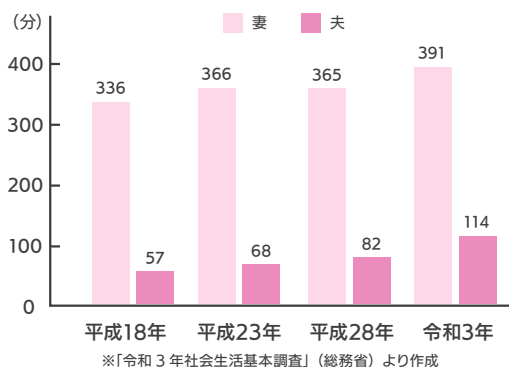
現在、共働き世帯は専業主婦世帯を大きく上回り、その数は年々増加しています。実際に、統計（図1）を見ると、男性が家事育児にける時間はこの数十年間で着実に増えてきました。

その一方で、妻と夫の家事関連時間には今もなお一定の差があることが分かります。この差は少しずつ縮まってはいるものの、まだ解消の途上にあるといえます。

本特集では、その背景を整理しながら「家事の見直し」について考えます。

図1 6歳未満の子供を持つ妻・夫の家事関連時間の推移（週全体平均）

対象：共働き世帯、家事関連時間=家事・介護/看護・育児・買い物の合計



## なぜ、家事分担の差が無くならないのか？

家事は1つの作業のように見えて、実は細かい工程の集合体です。これが家事の見えにくさを生み、負担の偏りにつながると考えられます。



### ゴミ捨てを例に考えよう！

普段は気づきにくい工程が、積み重なってひとつの家事になっています。

- 1 家の中のゴミを集める
- 2 ゴミを分別する
- 3 ゴミをまとめる
- 4 ゴミ捨て場まで運ぶ
- 5 新しい袋のセット



### 家事負担が偏りやすい理由

#### 工程が見えにくい

実際には準備・作業・片付けなど細かい工程が連続していることが表面化しづらい。

#### 終わった成果だけが見える

献立を考える、買い出しをする、下ごしらえをする、元に戻すなど、多くの準備や段取りがあることは見落としやすい。

#### 見えにくい家事が埋もれる

誰がやったのかが共有されにくいいため、「やっているつもり」と「やってもらっている実感」の間に差が生まれてしまう。



### 見えやすい家事

- 調理
- 洗濯（回す・干す）
- 食器洗い
- 風呂／トイレ掃除
- 掃除機がけ
- 買い物

など



### 見えにくい家事

- 献立決め
- 日用品補充
- 在庫管理
- 予定調整
- 賞味期限チェック
- 衣替え

など

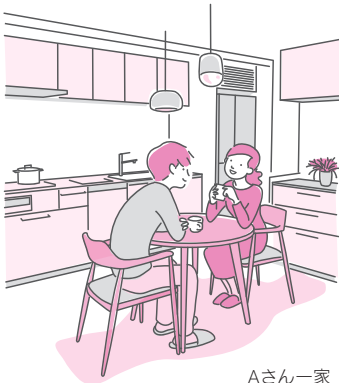
# その家事、本当に必要？

家事分担の議論では、どうしても「どちらがどれだけ担当するか」という割合に注目が集まりがちです。

しかし、その前に、わが家にどのような家事があり、誰が何を担っているのかを一度整理してみることも大切です。

役割を可視化することで、負担の偏りに気づいたり、話し合いのきっかけになったりすることがあります。それと同時に、家事の量そのものを見直すことも有効な選択肢です。「毎日だけでなくよい家事はないか」「完璧を求めすぎていないか」、今の生活リズムに合わせて家事の形を整えることも、無理なく続けていくための工夫です。

**Aさん一家は  
負担の感じ方を重視して  
家事分担を見直し！**



Aさん一家

家事の種類	今の担当	負担の感じ方	これからの分担
食事の献立を考える	<input checked="" type="checkbox"/> 妻 <input type="checkbox"/> 夫	<input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input checked="" type="checkbox"/> 高	週末は一緒に行う
食材の買い出し	<input checked="" type="checkbox"/> 妻 <input type="checkbox"/> 夫	<input checked="" type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高	負担は少ないので妻が担当
料理を作る	<input checked="" type="checkbox"/> 妻 <input type="checkbox"/> 夫	<input type="checkbox"/> 低 <input checked="" type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高	早く帰宅したほうが作る
片付け・食器洗い	<input type="checkbox"/> 妻 <input checked="" type="checkbox"/> 夫	<input checked="" type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高	料理を作っていない方が担当
掃除機をかける	<input checked="" type="checkbox"/> 妻 <input type="checkbox"/> 夫	<input type="checkbox"/> 低 <input checked="" type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高	ロボット掃除機の購入を検討
キッチン周りの掃除	<input checked="" type="checkbox"/> 妻 <input type="checkbox"/> 夫	<input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input checked="" type="checkbox"/> 高	2人で交代して行う
水回りの掃除	<input type="checkbox"/> 妻 <input checked="" type="checkbox"/> 夫	<input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input checked="" type="checkbox"/> 高	2人で交代して行う
ゴミの分別・ゴミ出し	<input type="checkbox"/> 妻 <input checked="" type="checkbox"/> 夫	<input type="checkbox"/> 低 <input checked="" type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高	これまで通り出勤のついでに夫が行う
洗濯物の仕分け	<input checked="" type="checkbox"/> 妻 <input type="checkbox"/> 夫	<input type="checkbox"/> 低 <input checked="" type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高	洗濯物を入れるカゴを増やす
洗濯機を回す	<input checked="" type="checkbox"/> 妻 <input type="checkbox"/> 夫	<input checked="" type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高	負担は少ないので妻が担当
洗濯物を干す	<input checked="" type="checkbox"/> 妻 <input type="checkbox"/> 夫	<input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input checked="" type="checkbox"/> 高	2人いるときは一緒に行う
洗濯物を畳む	<input type="checkbox"/> 妻 <input checked="" type="checkbox"/> 夫	<input type="checkbox"/> 低 <input checked="" type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高	自分のものは自分で畳む
洗濯物を片付ける	<input type="checkbox"/> 妻 <input checked="" type="checkbox"/> 夫	<input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input checked="" type="checkbox"/> 高	自分のものは自分で片づける
消耗品の管理・補充	<input checked="" type="checkbox"/> 妻 <input type="checkbox"/> 夫	<input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input checked="" type="checkbox"/> 高	スマートフォンのアプリを活用し情報共有
郵便・宅配物の対応	<input type="checkbox"/> 妻 <input checked="" type="checkbox"/> 夫	<input checked="" type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 高	負担は少ないので夫が担当

※ここで挙げている項目は例示であり、すべてのご家庭に当てはまるものではありません。

## ミニコラム

### お互いの「ちょうどいい」を探る

家事分担をスムーズに進める上で、意外と見落としがちなのが、お互いの「こだわり」や「手順」の違いです。自分にとっては当たり前のやり方でも、パートナーにとってはそうではないかもしれません。

例えば、洗濯物の干し方や食器洗いのタイミングなど、無意識に自分の中の「正解」を相手に求めてしまうと、せっかく協力していても「やり方が違う」と不満が溜まり、逆効果になってしまうこともあります。

大切なのは、作業を分けるだけでなく「どの程度までやるか」という基準をあらかじめ共有しておくことです。「うちはこのくらいでOK」という共通のゴールを決めておけば、心理的なハードルが下がり、感謝の言葉も出やすくなるのではないのでしょうか？

家事は、誰かが完璧にこなすための修行ではなく、家族の生活を心地よく保つための手段です。完璧を目指して疲弊するよりも、お互いの「ちょうどいい」を探ってみませんか？

家事の分担に、決まった正解はありません。

ただ、家事を感覚だけで捉えるのではなく、内容や役割を整理して「見える形」にすることで、負担の感じ方が変わることがあります。

一度立ち止まり、「わが家にとって家事とは何か」「何が行われているか」を見直すことが、より無理のない分担への第一歩となるかもしれません。

皆様のご家庭でも、改めて日々の家事を振り返ってみてはいかがでしょうか。



## 瀬地山角氏 講演会要旨

笑って考えよう! 家庭のこと・仕事のこと・未来のこと



# 男性の家事が 社会を救う

東大人気講義 No.1 に選ばれた講義「ジェンダー論」を担当する、東京大学大学院教授の瀬地山角氏を講師に招き、ご講演いただきました。講演の中から、主な内容をいくつかご紹介いたします。

### 「ママがいい」への向き合い方

私は子育てを通じて、「男性にできないことは何一つない」と自信を持って言えるようになったことは、とても良かったと考えています。私は子どもが小さかった頃を含めて、日本全国 47 都道府県を 5 周以上訪問しており、今年も旭川と沖縄に行ったため、文字通り北から南まで行きました。

その際、子どもを連れて行っても、決して「ママがいい」とは言いませんでした。「うちはママがいいといって2~3時間しか持たなくて」なんて話を聞いたことがありますが、それはママが2~3時間で帰ってくるからいけないんです。また、「ママからじゃないと食べない」という話を聞いたこともありますが、子どもは主義主張を持って断食をするようなことは絶対にしません。お腹が減れば他人のものを奪ってでも食べます。

子どもたちは単に贅沢を言っているだけなのです。もし「ママがいい」と言うのであれば、それはママとの時間が長すぎるというサインであり、ママがその場にいなくなることがむしろ正解なのです。「ママがいい」と言われた際に、父親が母親に子どもをパスするのではなく、父親との時間を長く取るように考え方を切り替えればよいのです。

### 出産は「性差」、育児は「社会」

私の専門は「ジェンダー論」です。ジェンダーは「社会的性差」と訳されます。ここで申し上げたいのは、出産は生物学的に女性にしかできませんが、子育ては授乳を含めて、完全に社会の領域であるということです。

私たちが「男だからこうすべき」「女だからこうすべき」と考えていることのほとんどは、実際には生物学的に決定されているものではなく、社会が作り上げたものにすぎません。社会が作ったものであるならば、人と人が話し合い、それを変えてい

くことができるはずですが、この「ジェンダー」という言葉が持つ意義は、物事が生物学的に決まっているという議論を一旦停止（シャットダウン）できるようになった点にあります。

### 男性の家事・育児時間の少なさ

共働き世帯における男性の家事関連時間は平均で約 1 時間 (59 分) であるのに対し、女性は約 5 時間 (4 時間 56 分) です (※)。つまり 1 対 5 という偏りが生じています。さらに、6 歳未満の子どもがいる家庭の共働き世帯で見ても、夫が約 2 時間 (1 時間 55 分) に対し、妻は 6 時間半 (6 時間 33 分) となっており、このような極端な偏りは社会的に問題視すべき水準であると考えます。これは個々の家庭内の問題ではなく、「うちでは妻と合意しているから問題ない」という話を超えて、社会全体で問題にすべき事柄なのです。

※出典：総務省「令和 3 年社会生活基本調査 (調査票 A)」

### 社会を救うための、男性の「家事・育児」

例え話として、植林をする業者としない業者を想像してください。植林をしない業者はコストがかからない分、木を安く売って競争に勝ちますが、30 年後には山がハゲ山になり、大水害というツケを社会に払わせることとなります。私たちは将来の災害を防ぐために、あえて植林コストの乗った「高い木」を買わなければならない。これが環境問題の基本です。

この「植林」を「子育て」に置き換えてみてください。今の労働市場では、家事・育児に 6 時間半を費やす女性は「植林コストを負う業者」、たった 2 時間弱の男性は「植林をしない業者」のように見なされています。企業は目の前の利益のために、子育てコストを回避できる男性ばかりを採用し、残業をさせま

す。しかし、その「合理的な選択」が積み重なった結果、誰も子どもを育てられない「ハゲ山」のような社会が出来上がってしまいました。少子化とは、まさにこのような現象なのです。

これは汚染物質を垂れ流して安く製品を作る会社と同じ構図です。社会を維持するためには、公害を出さないためのコストを商品価格に転嫁し、我々がそれを支えなければなりません。労働力も同じです。子育てというコストを反映していない「安価な労働力」ばかりを求めれば、最終的に社会そのものが崩壊してしまいます。

ですから、講演タイトルにもある「男性の家事が社会を救う」というのは、この極端な家事負担の偏りを是正し、男性も「子育てコストを背負う側」に回らなければ、社会は維持できないという訴えなのです。

## 夫の家事は「時給 3,000 円」の重要任務

かつての「父親という一頭の馬が動き、専業主婦が支える馬車」という体制は、今の時代、非常に危険です。その馬が倒れた瞬間に全てが終わるからです。今の若い男性も「自分の稼ぎだけでは無理だ」と気づき始めています。しかし統計では、第1子出産以降に、女性の約半分が正社員のキャリアを断絶させています。これは生涯賃金にして約2億円の「当たりくじ」をドブに捨てているのと同じです。日本の労働市場は、一度レールを外れると戻るのが難しい不可逆な構造なので、収入を考えれば何としても正社員として働き続けるべきなのです。

そこで重要になるのが「夫の家事の時給」です。妻がフルタイムで働くためには、夫も家事の責任を分担し、家事に時間を費やす必要があります。共働き世帯での夫婦で合わせた家事量は約6時間程度とされ、1人あたり3時間という家事時間は、年間で換算すると約1,000時間です。この「夫の年間約1,000時間の家事分担」によって妻の正社員としての年収300万円が維持されるなら、夫の家事の時給は3,000円になります。これは東大生の家庭教師より高く、どんなに残業するよりも効率的な「アルバイト」です。

これは男女平等といった観点以上に、極めて合理的な経済行為なのです。男性が自分の年収だけを最大化しようとするのではなく、世帯全体の生涯賃金や将来の年金額を最大化しようと考えれば、女性が正社員を続ける以外の選択肢はありません。夫婦共に稼ぎ続ければ、老後の年金も月30万円ほどになり、

生活は安泰です。女性が30年間正社員で働くだけで、家計の豊かさは劇的に変わります。

## 家事は「避難訓練」。生き残るためのスキル

「うちの夫は家事を全くしない」というご家庭があるなら、パートナーに対して「家事は避難訓練である」という認識を徹底的に植え付けてください。これは、妻が寝込んだ時にどう生き延びるかというサバイバルの問題だからです。掃除は1週間しなくても死にませんが、食べなければ死んでしまいます。自分で作って食べるのは、生き残るための重要なスキルなのです。

まずは土日の昼ご飯から始めてみましょう。ポイントは、妻がその場からいなくなることです。レトルトでも構いませんが、せめて鍋の場所を把握させるところから始めてください。平日の朝ご飯もおすすめです。

私自身、娘の受験直前に妻がインフルエンザで倒れた際、全ての家事をこなして家族の危機を乗り切った経験があります。男性の家事能力と女性の経済力は、こうした不測の事態に対し強い耐性を発揮します。

このほか、以下の点についてもお話されていました！

### 男女比の歪みが引き起こす問題

- ・災害時の備蓄に「生理用品」が十分に準備されていないケース
- ・週末の都心部の高速道路SAでは、女性トイレに長い行列

### 男性に偏った役割が生む「見えないしんどさ」

- ・自殺者数においては男性が圧倒的に多い
- ・女性の就労は経済的な負担から男性を解放することにつながる

### 新たなパートナー像

- ・矛盾している「優しくて頼りがいのある男性像」
- ・これからは1本の大黒柱ではなくパートナーとの2本柱で支える時代へ

### 高等教育における性差

- ・高等教育（大学など）において日本は性差が大きい
- ・女性は志望校を下げさせられる傾向にある

### ジェンダー平等と性別からの自由

- ・「男性脳」「女性脳」は学問的には間違い
- ・性別からの自由を確保しなければ男女の平等は実現しない



## せちやま かく 瀬地山 角氏

1963年生まれ 奈良県出身。1986年3月 東京大学教養学部卒、同大学大学院総合文化研究科博士課程修了・学術博士。北海道大学文学部助手を経て1994年東京大学助教授、2009年より現職。日本テレビ「世界一受けたい授業」の東大生100人へのアンケートで、東大の人気講義 No.1 に選ばれたジェンダー論の講義は毎年500人以上で立ち見が出る。NPO 法人の理事として保育所の運営にも参加。抱腹絶倒の講演で日本全国を行脚中。

# #若者の本音

を開催しました!

函館市では、令和7年9月6日に、若年層、特に20代女性の市外転出超過が続いている現状をふまえ、「若者・女性に選ばれるまちづくり」を進めるため、学生を対象としたワークショップを開催しました。

参加した函館市内の大学生・高校生11名が、性別にかかわらず自分らしく活躍できる未来の函館像を描き、暮らしやすい地域づくりのための意見やアイデアを出し合いました。

## 1 現状の課題と「最悪の未来」が示す警鐘

ジェンダーギャップが解消されない状況が続いた場合、次のような最悪の未来になりかねないと考えました。

### ● 「負の連鎖」による活気の喪失

女性だけが仕事と育児を両立せざるを得ない状況が続くことで、幸福度が低下し、街全体の活気が失われ、人口減少が進むおそれがある。

### ● 若者と女性の市外流出

就職先や学びの場が少ないため、若者が札幌や東京など市外へ流出。育児や仕事の両立が難しく、特に若い女性の転出が加速する。

### ● 家庭内の格差と幸福度の低下

妊娠・出産を機に女性が離職し、家庭内で家事負担が偏ることで、家庭の幸福度が下がる。

### ● 教育・生活環境の不備

保育園や奨学金制度の不足、交通や買い物の不便さなどにより、函館ではやりたいことができなくなる。

## 2 実現すべき「最高の未来」のビジョン

「函館を首都級に!」「キラキラのまち函館」「理想の函館像：つながり」をキーワードに、次のような理想の未来像を描きました。

### ● 人口増加と豊かな生活の実現

働く場所や娯楽施設が増え、支援も充実し、誰もが安心して暮らせるまちに。

### ● 若者の定着と世代間のつながり

地域の企業や学校が連携し、学び・働き・暮らせる循環を生み出す。

### ● 女性が活躍し、家庭が幸福な社会

出産後も復職できる制度や在宅勤務の拡充で、女性が働き続けられる環境を整備。家庭内でも役割を分担し、平等で幸福な家庭を築く。

### ● 学びと利便性の向上

奨学金制度の充実や公共交通の改善により、学びや移動の自由度が高まる。

### ● 「つながり」による良い循環の形成

子育てや仕事の両立が可能になり、誰もが自分の居場所を持てる社会に。ジェンダーギャップの解消が、少子高齢化の緩和など社会全体の好循環につながる。

# 3

## 「最高の未来」を実現するためのアクション

「最高の未来」を実現するために、市や地域、市民全体で行動することが必要だと提案しました。



### ● 職場環境の改善と人材育成の強化

- ☑ 若者に向け、企業のジェンダーギャップ解消の取組みをSNSなどで発信する。
- ☑ 性別に関係なく働きやすい環境を整え、魅力ある職場づくりを推進。
- ☑ 企業同士が連携し、地域で人材を育成できる仕組みを構築。

### ● 仕事と家庭の両立支援と 家庭内の協力促進

- ☑ 出産・育児による離職後も復職しやすい制度や在宅勤務の導入を推進。
- ☑ 家庭内での家事分担を明確にし、協力し合える仕組みをつくる。

### ● 教育機会の確保・まちの魅力向上

- ☑ 奨学金制度を拡充し、経済的理由で進学を諦めない環境を整備。
- ☑ 国と連携して物流や公共交通の便数を改善し、生活の利便性を高める。
- ☑ 若者向けのイベントや遊び場を増やす。
- ☑ 出会いと交流の場を広げる。

### ● 相談体制の整備と「つながり」の強化

- ☑ 困りごとを気軽に相談できる場を整備し、情報提供を強化。
- ☑ 行政・企業・地域・個人など、多様な主体が連携し、意識改革を進める。
- ☑ 「街を良くしたい」という共通の思いを持ち、市民一人ひとりが協力して行動する。

ワークショップで寄せられた意見は、ジェンダーギャップ解消にとどまらず、函館の未来をより明るくするための貴重な提案となりました。函館市では、性別にかかわらず誰もが暮らしやすいまちづくりを進めていきます。

函館市女性センター  
講座情報

### 気にしすぎてしまうあなたへ 傷つきすぎない考え方

思考の整理や感情との向き合い方を学び、繊細な人が健やかに過ごすための思考の癖や心の整え方を習得しましょう。

5月15・22日(金) 18:30～20:00  
申込開始/4月17日(金) 午前10時より

### 家計にやさしい！ 簡単・時短・節約レシピ

安価な食材を上手に活用し、短時間で手軽に作れる簡単レシピを学んで、日々の食卓に役立つ工夫身につけましょう。

6月30日(火) 18:00～20:00  
申込開始/6月2日(火) 午前10時より

### 函館市女性センター

函館市東川町11番12号

☎ 0138-23-4188

HPはこちら▼



## 相談窓口

配偶者からの暴力、家庭生活、困りごと、悩みごとなど、お気軽にご相談ください。

### 函館市女性センター

●DV・虐待・離婚相談 ●働く女性の悩み相談  
火・木曜日 10時～15時  
水・金曜日 18時30分～20時30分  
Tel.84-8742

●セクシャルマイノリティ相談  
水曜日 13時～17時  
Tel.23-4188

### ウィメンズネット函館

月～金曜日 10時～17時  
Tel.33-2110

### 女性相談室

(函館市配偶者暴力相談支援センター)

〔市役所本庁舎2階〕 Tel.21-3010  
〔亀田支所〕 Tel.86-7100  
月～金曜日 8時45分～17時30分

### 函館・道南 SART

●性暴力被害者相談 Tel.85-8825  
月～金曜日 10時～17時

### 配偶者暴力相談支援センター

〔渡島総合振興局環境生活課〕  
月～金曜日 9時～17時 Tel.47-5789

### 家庭生活相談 (電話および面談)

〔函館家庭生活カウンセラークラブ〕  
●女性センター Tel.84-8742  
月・金曜日 10時～12時・13～15時  
水曜日 10時～12時  
木曜日 18時30分～20時30分

●湯川支所 Tel.57-6161  
火曜日 10時～12時

●亀田支所 Tel.45-5581  
木曜日 13時～15時

### マザーズ・サポート・ステーション

●妊娠 ●出産 ●子育て  
〔函館市子ども未来部母子保健課〕  
Tel.32-1565  
月～金曜日 8時45分～17時30分

### ひとり親家庭サポート・ステーション

●市役所本庁舎2階 Tel.21-3193  
月～金曜日 8時45分～17時30分  
第2木曜日 8時45分～19時30分  
●亀田支所 Tel.86-7100  
月～金曜日 8時45分～17時30分  
第4木曜日 8時45分～19時30分  
※第2・第4木曜日17時30分以降は要事前予約

### 道立女性相談援助センター

月～金曜日 9時～17時  
Tel.011-666-9955

### 女性の人権ホットライン

〔函館地方務局〕 Tel.0570-070-810  
月～金曜日 8時30分～17時15分

### 北海道警察函館方面本部

相談センター #9110 / 緊急時は110番へ

### 函館被害者相談室

水曜日 10時～15時 Tel.43-8740

毎月1回配信中!

函館市男女共同参画メールマガジン

## Hakodate☆かがやきネット



配信をご希望の方は、  
どうぞ、ご登録ください!

### ★登録方法★

- ①函館市 ホームページ ( <https://www.city.hakodate.hokkaido.jp/docs/2014012900355/> )
- ②函館市女性センター ホームページ ( <https://www.hakodate-josen.com> )
- ③配信サイト「まぐまぐ!」 ( <https://mobile.mag2.com/mm/0000233240.html> )

女性センターで行われている講座やイベント、職場や家庭での男女共同参画(ワーク・ライフ・バランスなど)のエッセンス、講演会や書籍の紹介、内閣府からのお知らせなど、男性と女性がともにいきいきと暮らすためのお役立ち情報を、誰もが気軽に読むことができる内容にしたものです。

こちらから  
簡単アクセス!



HAKODATE 男女共同参画情報誌  
マイセルフ 2026・春 Vol.75  
令和8年(2026年)3月発行

企画・編集/函館市女性センター  
発行/函館市市民部市民・男女共同参画課  
〒040-8666 函館市東雲町4番13号  
TEL.0138(21)3470 FAX.0138(21)3195  
E-mail:danjokiyodo@city.hakodate.hokkaido.jp

