

# さんかく

※この情報紙は市民からの公募による編集委員によって作成されています。  
女性（Female）と男性（Male）がともに支え合い、対等な立場で社会（Society）を形成することを願って!!  
第12号 企画課 男女共同参画室（内線2156）

## 『アラ還』世代

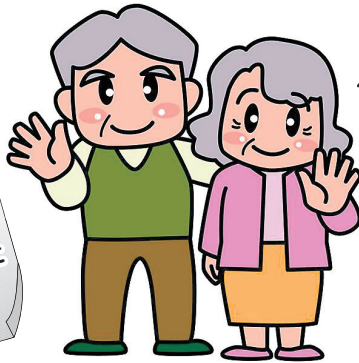
～わが家のさんかく関係はいかに!?!～

### ?アラ還?(あらかん)

「アラウンド還暦」の略。  
還暦前後の世代を意味します。  
往年の映画スター嵐寛寿郎のアラカンではありません。

●家事はほとんどパートナーにまかせっきりだった夫婦

●共働きで、お互い家事分担してきた夫婦



### ?さんかく?

男女共同参画（さんかく）のこと。

●家事は、仕事で忙しかったので、そこそこ手伝っていた夫婦

～子どもたちも独立し、夫婦そろってアラ還世代へ～



## ◆これまでの生活が大きく変化した今、 家庭内での役割分担を見直す機会!

例えば、こんな風に見直し

- ◎夫婦共働きだったが、先に一人が退職。  
二人で相談し、役割分担を大きく変更。分からないことは、時間があるときに聞き、できることは、どんどん試してみましょう。
  - ◎夫婦の片方だけが働いていたが、定年退職。  
二人の時間ができ、今までは片方に集中していた役割を、お互い話し合い、パートナーに教え、できることからやってみましょう。
  - ◎夫婦そろってともに退職。  
二人の時間が急に増えた。二人とも役割分担して暮らしてきたが、更に細かく、余裕を持って日常を過ごしてみましょう。
- ⚠ 初めてのことは無理をしないで、できなかったときの対処方法を二人できめておきましょう。それが長続きのコツです。



# わが家のさんかく関係チェック!!

## ~さんかくオリジナルチェックシート~

☆あなたの家族のさんかく(参画)関係を確認してみましょう。  
どれくらい当てはまりますか?

- Q1  自分の着替えは、自分で準備できる。
- Q2  自分で身につける衣類は、自分で選んで買うことができる。
- Q3  家のどの場所に何があるか把握している。
- Q4  家の中の電化製品の使い方を知っている。
- Q5  家事の中に、手伝いとしてではなく自分の仕事として役割がある。
- Q6  食事の準備は、一人でもできる。
- Q7  家庭内の重要な事項は話し合っている。
- Q8  家事が忙しくても、自由な時間をそれぞれが確保するようにしている。
- Q9  お互いを尊重し、個々の時間を持てるように配慮している。
- Q10  お互い感謝の気持ちは言葉に出して伝えている。

## どれくらい当てはまりましたか?

(^o^)

ほとんど当てはまった方、すごい!!この調子で二人の役割分担をときどき見直しなが  
ら過ごしていきましょう。

(^\_^)

半分以上当てはまった方。まだまだ大丈夫、これからが大切です。二人で役割分担を決  
めていきましょう。

(-\_-;)

なかなか当てはまらず、「家事や育児はまかせっきりだった」「長年家庭を顧みることが  
なかった」「今さら何をすればいいのか」なんて思っている方いませんか?  
過去は過去。これから新しい二人の家庭の歴史がはじまるのですから、新たな気持ちで役  
割分担を決めていきましょう。



役割分担を二人で話し合うことで、今まで気がつかなかったことが出てくるか  
もしれません。

お互い個々の時間を尊重しながら、これからの日々を有意義に過ごしていきま  
しょう。二人で孫育てをするのもいいですね。



### ▼さんかく編集委員募集!!

男女共同参画に興味のある方、それほどでもないけど  
情報紙の編集をやってみたい方、男女問いません。まず  
は、ご連絡ください。

◎企画課男女共同参画室

TEL : 0173-35-2111 内線2156

Eメール : danjo@city.goshogawara.lg.jp

### ◆◆◆ 編集後記 ◆◆◆

イクメン、ソフリエ、ダンカジ・・・

素敵なお男性には名称がいっぱい。

私も息子には、そんな自立した大人に  
なってほしいな。(K)

☆☆☆ 編集スタッフ ☆☆☆

境谷 葉子、福土 千恵子、三由 恵子、千葉 敦子