

八尾市男女共同参画センター



すみれだより



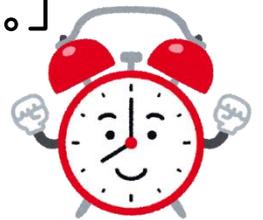
自分らしい人生を実現するための時間の使い方

6月23日から29日までの1週間は、「男女共同参画週間」です。

内閣府では「自分らしい人生を実現するために、時間をどう使っていくのか。家族や地域、社会はそれをどう後押ししていくのか。それを社会全体で考えていくきっかけとなるキャッチフレーズ」を募集し、応募総数2,615点の中から、令和2年度のキャッチフレーズが決定されました。

「そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ。」

「ワクワク・ライフ・バランス」



その他にも、優秀作品として「人生の時間割は自分で作ろう。」

「みんなで支える 一人一人の「使える」時間」が選ばれました。

内閣府の第4次男女共同参画基本計画では、「あらゆる分野における女性の活躍」の視点から、女性の活躍推進のためにも男性の働き方・暮らし方の見直しが欠かせないことから、男性中心型労働慣行等を見直し、職場、地域、家庭等あらゆる場面における施策の充実が強調されています。

厚生労働省から、「新しい生活様式」の実践例も紹介され、新型コロナウイルスの影響で暮らし方や働き方、意識が変わった方も多いのではないのでしょうか。自分の命、大切な人の命を守るため、人と会うこと、みんなで集まることなど、今まで当たり前だったことが当たり前でなくなった状況にストレスを感じる方もおられることと思います。

買い物やレジャー、仕事の在り方が変わり、時間の使い方大きく変わった今、現状で求められる行動様式と自分が望む生き方・働き方の折り合いをつけ、自分らしい人生のための時間の使い方を見直すチャンスと捉えることもできます。



今まで仕事が忙しかった男性の育児や家事への参加、子育て中の女性の仕事や学びへの支援など、心身共に 健康な生活、自分らしい人生を実現するための時間の 使い方を考えてみませんか？

※裏面では時短家事についてご紹介!!

八尾市男女共同参画センター「すみれ」

TEL/FAX: 072-923-4940

〒581-0833 八尾市旭が丘5-85-16

八尾市生涯学習センター「かがやき」学習プラザ4階



すみれの
ホームページは
こちらから



「すみれ」では、男女共同参画社会の実現をめざして、市民の交流、情報の発信、学習や相談事業などを行っています。女性相談員による面接相談や各種講座、本を借りることができる図書コーナーもあります。市民のみなさまにとって、利用しやすいセンターをめざしていますので、みなさま、是非、お気軽にお立ち寄りください。

TOPIC

時短家事で自分時間を作ってみよう！

日本でも世界でも『ステイホーム (STAY HOME)』が呼びかけられ、家にいる時間や人数が増えたことで、家事や育児に費やす時間が増えた方も多いのではないのでしょうか？

時短家事は、家事をコンパクトにして時間を作り出すことができる方法です。実際の生活の中で、「どんな家事にどのくらいの時間を費やしているのか」「誰かに頼めることなのか」

「毎日、やらなければいけないことなのか、2、3日に1回でよいのか」

などの視点から家事を組み立て直して、自分なりの効率化にチャレンジしてみましょう。

また、家事に対する価値観は人それぞれのため、自分の家事に対するこだわりポイントを明確にすることも大切です。『食』『作ること』にこだわりを持つ方は、外食や出来合いのお惣菜を活用するなど食事に関する時短は逆にストレスとなってしまうこともあるので、あまりこだわりを持たない家事について時短や効率化を考えてみてください。

『時短家事』で検索すると、いろんな情報ができます。時短の計画とあわせて、ぜひ、何をする時間を作りたいのかを考えてみましょう。15分間、時間が短縮できたらハンドドリップで美味しいコーヒーを入れる、60分間短縮出来たら録画しておいた番組をゆっくりと見るなど、ちょっとした目標を設定してチャレンジしてみましょう。日常生活をちょっと振り返ってみて、時間の使い方を見直すことで、自分のための時間を作ってみませんか？

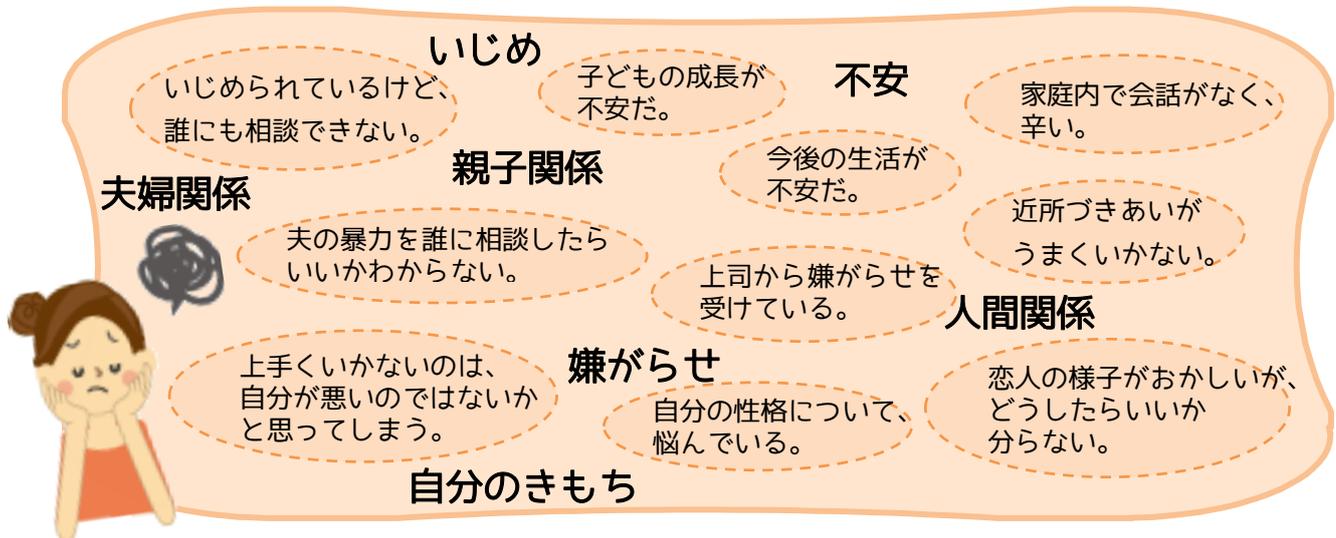
女性相談

あなた自身の気持ちを素直に表現して、いま悩んでいることと向き合ってみませんか？
人づきあいや生き方、性格や仕事に関すること、夫や子どものことなど、女性相談員が傾聴し、問題解決に必要な情報提供や心を整理するお手伝いをします。

- ◆ 相談日 第1・3土曜日 : 正午～午後4時
(毎月) 第2・4木曜日・第2金曜日 : 午後1時～4時
第2・4火曜日・第3木曜日 : 午前10時～午後1時
- ◆ 相談時間 1人50分(予約制)
- ◆ 場 所 八尾市男女共同参画センター「すみれ」



※相談無料、秘密厳守。



TOPIC

時短家事で自分時間を作ってみよう！

日本でも世界でも『ステイホーム (STAY HOME)』が呼びかけられ、家にいる時間や人数が増えたことで、家事や育児に費やす時間が増えた方も多いのではないのでしょうか？

時短家事は、家事をコンパクトにして時間を作り出すことができる方法です。実際の生活の中で、「どんな家事にどのくらいの時間を費やしているのか」「誰かに頼めることなのか」

「毎日、やらなければいけないことなのか、2、3日に1回でよいのか」

などの視点から家事を組み立て直して、自分なりの効率化にチャレンジしてみましょう。

また、家事に対する価値観は人それぞれのため、自分の家事に対するこだわりポイントを明確にすることも大切です。『食』『作ること』にこだわりを持つ方は、外食や出来合いのお惣菜を活用するなど食事に関する時短は逆にストレスとなってしまうこともあるので、あまりこだわりを持たない家事について時短や効率化を考えてみてください。

『時短家事』で検索すると、いろんな情報ができます。時短の計画とあわせて、ぜひ、何をする時間を作りたいのかを考えてみましょう。15分間、時間が短縮できたらハンドドリップで美味しいコーヒーを入れる、60分間短縮出来たら録画しておいた番組をゆっくりと見るなど、ちょっとした目標を設定してチャレンジしてみましょう。日常生活をちょっと振り返ってみて、時間の使い方を見直すことで、自分のための時間を作ってみませんか？

女性相談

あなた自身の気持ちを素直に表現して、いま悩んでいることと向き合ってみませんか？
人づきあいや生き方、性格や仕事に関すること、夫や子どものことなど、女性相談員が傾聴し、問題解決に必要な情報提供や心を整理するお手伝いをします。

- ◆ 相談日 第1・3土曜日 : 正午～午後4時
(毎月) 第2・4木曜日・第2金曜日 : 午後1時～4時
第2・4火曜日・第3木曜日 : 午前10時～午後1時
- ◆ 相談時間 1人50分(予約制)
- ◆ 場 所 八尾市男女共同参画センター「すみれ」



※相談無料、秘密厳守。

