

家事

カジダン
スイッチ
ON!



やるからには楽しく！ 自分のことから始めよう。

“カジダン”とは、家事に積極的な男性のこと。

積極的にできることから始めましょう。

最初は抵抗があったけれど、いざやってみるとハマる人も多いとか。

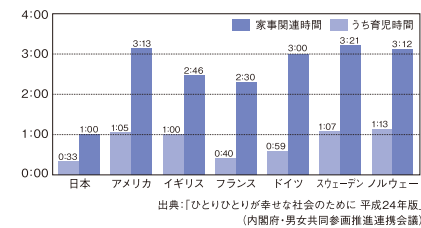
男性の家事時間はまだまだ短い？！

6歳未満の子どもを持つ日本の男性の家事や育児に費やす時間は、諸外国と比べるとその差は歴然。

また、共働き世帯の夫と妻を比べても、家事・育児・介護に費やす時間には大きな差が。

今までの生活を見直して、カジダンスイッチON！

6歳未満児のいる夫の家事、育児時間



夫婦の生活時間(滋賀県)

共働き世帯

性別	睡眠・食事等	仕事・通勤等	家事・育児・介護等	自由時間
夫	10時間6分	8時間3分	33分	5時間18分
妻	9時間46分	4時間17分	4時間54分	5時間2分

夫が有業で妻が無業の世帯

性別	睡眠・食事等	仕事・通勤等	家事・育児・介護等	自由時間
夫	10時間17分	7時間44分	40分	5時間18分
妻	10時間15分	4分	7時間25分	6時間16分

出典:社会生活基本調査(総務省/平成18年)

Let's Challenge

できることは何？ まずはじっくり話し合おう。

お互いの仕事や生活スタイルをもとに、パートナーとしっかり話し合みましょう。互いを尊重し、状況に応じて役割分担は柔軟に。

カジダンVOICE

相手のことを思う気持ち
が以前より強くなり、家
庭でも職場でもお互いの
理解が深まっているよう
な気がします。

手伝うのではなく シェアするという意識で。

最初は手伝いから始めて
もいいかもしれませんが
、意識としては最初か
ら最後まで受け持つ心構
えでありたいものです。

カジダンVOICE

率先して家事を分担する
ことで効率も良くなり、
大切なお互いの時間が
有効に使えるようになりました。

得意な家事を見つけよう。

人にはそれぞれ得意・不得意があるものです。自分にあった得意な家事を見つけることで、無理なく楽しく取り組みます。

カジダンVOICE

やってみると意外と洗濯
が好きなことを発見しま
した。特に服をたたむ作
業は几帳面な僕にぴった
りと感じます。

美味しい!の笑顔で ますます料理好きに。

野洲市 藤岡 雅人さん(40歳)



独身時代は、料理をしたことがなかったのですが結婚して2人目の子どもが生まれてから、休みの日くらいは何かできないかと思い始めました。今では、子どもたちと一緒に作ります。レパートリーを増やしたくて、料理教室にも通おうかと考え中です。