



編集委員が
聞きました！

2020年

ステイホーム中の家族



*【 】内は、本人以外の家族構成

Hさん【夫・子ども(4歳・2歳)】



夫が在宅勤務になったため、業務後は育児を手伝ってくれるようになりました。子どもの幼稚園入園は6月からのため、夫の仕事中は邪魔をしないように、遊び場を探したり、インターネットコンテンツを使用するなど工夫をしていましたが、年の違う子どもたちに同じもので興味を持続させるのが大変でした。食事は毎日3食作るので、様々な面で負担増になり、食材の宅配サービスの利用を始めました。在宅勤務で残業がなくなった分、収入は減ってしまいました。

Tさん【妻・子ども(6歳・3歳)】

共働きですが、保育園休園のため交代で仕事を休み、子どもたちの面倒を見ました。テレビ、動画を見させるようになりましたが、妻は見せ過ぎに抵抗があり、公園に連れ出していました。色々と工夫したつもりですが、慣れない生活スタイルに皆がストレスを抱え、兄弟ゲンカが増え、叱る回数も増え、どんどん家族が不機嫌になっていきました。

Kさん【妻】

結婚式が延期になってしまいました。見通しも立っていません。元々在宅勤務でしたが、仕事の内容上、外出することで、発想を得ていたため、進捗に影響が出ていました。家事は今まで妻が負担していましたが、食器洗い、洗濯干しをするようになりました。

Nさん【夫・子ども(7歳・4歳)】

夫婦ともに在宅勤務に。子どもの送り迎えは私が担当していましたが、夫も参加すべきと話し合い。最初はうまくいっていましたが、保育園に預けられない期間のお世話、その他の家事分担等で気になるところが出てきて、ケンカが増えました。

Kさん【夫・子ども(6歳・4歳・2歳)】

夫は在宅勤務無しで終日不在、私は育児休暇中。保育園が休園した数ヶ月は、毎日どう過ごすかでいっぱいになりました。家事より育児を優先し、家のことを後回しにした結果、荒れ放題の部屋に。現在は、シルバー人材サービスや民間の家事代行をスポットで利用しています。



Iさん【夫】

ワンルーム住まいでうまくいっていましたが、夫婦ともに在宅勤務になったことで、様々に不都合が出てきました。衝突を避けるために引っ越すことを選択。現在、不満はありません。また、夫が家事を手伝ってくれるようになり、負担が軽減されました。世界を旅しながら仕事をしていたので、今は旅行が出来ず、苦痛です。

Hさん【夫・義理母】

90歳を越えた母を夫婦で自宅介護しており、ショートステイやデイサービスに通っていましたが、コロナ禍で介護の対応が各事業所で見直されたことで、家族内の負担が急増。新しいサービスや情報をもらいながら、日々、家族全体に負担がかからないやり方を模索しています。



2020年、コロナ禍によって生活のリズムに多くの変化を強いられました。

その結果、家族が皆、今までと違った負担が増えているのではないかと。

その実態と対応方法を編集委員で考えてみました。

家事

編集委員が考える

「手間抜き」家事を考えてみませんか



「家事」というと、三大家事である掃除・洗濯・料理を思い浮かべますが、この他に、「名もなき家事」と呼ばれているものがあるのをご存じでしょうか。例えば、洗剤など日用品の補充・交換、出しっぱなしの小物、衣類の片付けなどです。家族が家で過ごす時間が長くなればなるほど、「名もなき家事」の負担は増えていきます。

冒頭の「ステイホーム中の家族」にもありますように、2020年は新型コロナウイルス感染症の影響で家で過ごすことが多く、家事負担・分担に変化があった家庭が多かったと思います。内閣府「新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査」によると、今回の感染症の影響により、家事・育児に関する夫婦間の役割分担について、約5割の方が「役割が増えた」という結果でした。

コロナ禍の不安に加えて、すべての家事を完璧にこなそうと頑張りすぎること、ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)が崩れてしまったり、家庭内不和や家庭内暴力に繋がる恐れもあります。家事の負担をどうしたら減らせるのでしょうか。

この時期、「手抜き」ではなく「手間抜き」家事をちょっと考えてみませんか？ 家事の一部を誰か(もの)にサポートしてもらう、ということです。冷凍食品やコンビニのお惣菜を上手く使うことも家事時間を上手くマネジメントする1つの方法です。また、「家事代行」など、様々なサービスを利用することも選択肢の1つです。色々なサポートがあるので、一人だけで抱え込んでしまう前に、自分にあったサポートを探してみることから始めてみませんか。

中野区では

～区の家事支援に関するサービス～

中野区には、「産前家事支援事業」「産後家事・育児支援事業」があります。利用には条件がありますが、お住まいの地域を担当するすこやか福祉センターへご相談ください。

また、家事支援に関するサービスは、介護支援、犯罪被害者支援に関する事業の中にもあります。くわしくは中野区ホームページもしくは担当までお問い合わせください。

すこやか福祉センター(4箇所)

●中部 (3367)7788	●北部 (3388)0240	●南部 (3380)5551	●鷺宮 (3336)7111
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

●介護の生活支援

各地域包括支援センター
次ページをご覧ください

●犯罪被害者等
相談支援窓口
(3228)5713

育児

編集委員が考える

子育てで孤立を感じないために

内閣府「新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査」によると、今回のコロナ禍で約7割の方が家族と過ごす時間が増加しました。一方で、民間の調査によると、コロナ禍の子育てにおいて孤独感や心細さを感じている方が多くいます。「地域のコミュニティに参加できない」「ほかの子育て世帯と交流できない」など、外の世界との接触機会が減ったことがおもな原因となっているようです。

私も経験していますが、子育てはとても大変で、いざ助けが必要になったときに、誰に頼ればいいのかわからない、という状況も多々あります。でも、こんなことを聞くのは恥ずかしい、自分たちで解決しなければ、と思わずに、周りにあるサポートを今一度確認し、早めに知っていただければと思います。それが子育てで孤立を感じない良い方法だと思います。

感染症の影響で外出を控えるに伴って、情報を得る機会が少なくなっていますが、中野区のホームページで「子育て・育児」とキーワード検索をすると、様々なサービスや補助金などがあることがわかります。

また、中野区には、「なかの子育て応援メール」という子育てに役立つ情報などが定期配信されるサービスがあります。情報を探すきっかけにもなりますので、お役立てください。

なかの子育て応援メール



「なかの子育て応援メール」
ご登録はこちらから



妊産期



子育て期

中野区では

～子育ての悩みに関する相談～

●子ども家庭支援センター分室(新井1-9-1)
(3228)7867 平日午前8時30分～午後5時

●子育て電話相談(母子生活支援施設)
(3381)2211 毎日午前7時～午後10時

みなさんの子育てを応援します。

つらい気持ちを一人で抱え込まずご相談ください。



区は、令和3年11月に、子ども期から若者期の本人や家庭における課題についての専門相談、支援、家庭・社会復帰までを総合的に実施する「子ども・若者支援センター」を中野東中学校の新校舎に併設する予定です(中央1-41-2)。

また、令和4年2月には児童相談所の開設を予定しており、切れ目のない効果的な相談・支援を行い、子どもたちの育ちを支えていきます。

介護

編集委員が考える

地域のサポートを受けるための相談をしませんか

中野区のホームページで介護予防に関するページを見ますと、高齢化率(65歳以上の割合)は約20.5%となっています。区民の5人に1人が65歳以上の高齢者となる中、介護は誰にでも起こる身近な出来事です。しかし、いざ介護が必要になったとき、情報や知識がないと、介護は家族が担うものと考え、家庭内で抱え込んでしまう場合があります。

介護をする側が倒れたり、介護ノイローゼになってしまったりは元も子もありません。働いている方の中には介護と仕事の両立が困難になり、退職するケースも少なくないと言われています。この介護退職は、個人や家庭の経済的な問題、メンタルの問題とともに社会問題の一つです。

そして、今、コロナ禍において介護支援の中断があったり、高齢者施設でのクラスターの報道で不安になり、どこに相談したら良いか困っている方も多いと思います。

介護のワンストップ相談は、「地域包括支援センター」でできます。意外にこの存在をご存じない方も多いかも知れません。

私もコロナ禍以前に親族の介護が必要になったとき、センターのサポートを得ました。介護や健康についての悩みがあるときは、気軽に相談してみてください。

中野区では

「地域包括支援センター」が拠点となり相談、情報提供を行い、地域に暮らす高齢者への様々なサポートをしています。高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けていけるように、住まい、医療、介護、予防、生活支援が切れ目なく一体的に提供できるよう支援します。



地域包括支援センター(8か所)

南中野 (5340)7885 東中野 (3366)3318 中野北 (5380)6005 鷺宮 (3310)2553

本町 (5385)3733 中野 (3367)7802 江古田 (3387)5550 上鷺宮 (3577)8123

男女共同参画センターからのお知らせ

事業実施報告

女性に対する暴力をなくす運動パネル展 開催期間:令和2年11月12日～25日

毎年11月12日から女性に対する暴力撤廃国際日の25日までの2週間は内閣府男女共同参画推進本部が定めた「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

区では毎年、区役所1階ロビーでパネル展を開催していましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度は中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」で開催しました。

勝手にYESと 思い込むのはNO!



相手の同意のない性的な行為は、**性暴力**です。

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間
#8891 #8103

「SOGIハラスメント」って知っていますか



編集委員が調べました

SOGI(ソジまたはソギ)とは、**性的指向 (Sexual Orientation)**と**性自認 (Gender Identity)**の頭文字をとった言葉です。「性的指向」は人の恋愛・性愛がどういう対象に向かうかを示す概念、「性自認」は自分の性をどのように認識しているかを示す概念であり、性的指向・性自認に関連した差別や嫌がらせを**SOGIハラスメント**と呼びます。「ホモ」「オカマ」「レズ」などのような言動は、これに該当することがあります。

令和2年6月施行の改正労働施策総合推進法(通称パワハラ防止法)では、SOGIハラスメントや人のSOGI(性的指向・性自認)を第三者に暴露する「アウトティング」が初めてパワーハラスメントに含まれ、事業主には防止対策の強化が義務付けられました。多様な性に対する理解を社会全体として高めることが求められています。

しかし、女性が男性を、男性が女性を好きになるという異性愛の意識は根強く、偏見や差別で苦しむ人がいます。「からだの性」と「こころの性」の狭間で、服装やお手洗いの選択で日常的に苦しんでいる人も少なくないようです。

自分のSOGIと異なる人のニーズや困る点を想像するのは難しいことです。だからこそ積極的に知識を得て、理解できるようにすることが求められています。

パワハラ防止法は事業主を対象にルールや罰則を定めたものですが、私たち個人に対しても「知らなかった」「理解していなかった」では済まされないことを教えてくれていると思います。

身近な人を傷つけないために、その人がその人らしく生活できるようにするために、ちょっと知識をつけるところから始めてみませんか?



一人で抱え込まず、まずはご相談ください



性的マイノリティ対面相談 「中野にじいろ相談」

性的マイノリティに関する、対面でのよろず相談です。

- ☆毎月第3火曜日 午後6～8時
- ☆1人(組)当たり30分
- ☆事前申込制

平和・人権・男女共同参画係
/(3228)8229

女性のための相談 「中野区女性相談」

女性が抱える様々な困難な問題の解決に向けて、女性の立場にたって相談・支援を行います。

- ☆平日午前8時半～午後5時に
随時受け付け

中野区女性相談
/(3228)5556

男性のための悩み相談

夫婦や親子の問題、職場の人間関係等、男性が抱える様々な悩みに関する相談窓口です。

- ☆毎週月・水曜日の午後5時～午後8時と、毎週土曜日の午後2時～午後5時 ※祝日・年末年始を除く

東京都「東京ウィメンズプラザ」
/(3400)5313

編集後記 from 区民編集委員

■2020年は本当に我慢の年でした。駆け抜けた自分を褒めつつ、2021年の新たな年に向けて、このアンサンブルで学べたことをより活用出来たらと思っています。(木村)

■記事を書きながら、様々な立場や経験をした人がいることを学ぶことができました。(谷口)

■新型コロナウイルスでテレワークやオンライン授業など私たちの生活は変化せざるを得ませんが、こんな時こそ、人と人との繋がりや優しさがとても大切だと感じる日々です。(山田)

●お問い合わせ・連絡先●

〒164-8501 中野区中野4-8-1 区役所内 4階9番窓口
Tel 03(3228)8229 Fax 03(3228)8860
Eメールアドレス danjosenta@city.tokyo-nakano.lg.jp

中野区男女共同参画センター アンサンブル

区民の皆様には講座等の情報をメールでお届けしています。ご希望の方は左記連絡先にお知らせください。