

カジダンってなあに？

カジダンとは家事を積極的に楽しんで行う男性のこと。あなたが料理、洗濯、掃除をこなすことで、パートナーや子どもから感謝され、これまで以上に絆も強まるはず。



平成24年度イクメン写真コンテスト特別賞受賞作品

まずは知ってほしい！
パートナーが抱える
家事への様々な思い

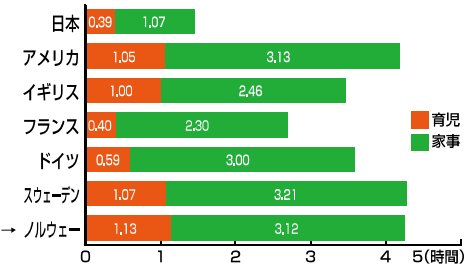
外で働いている
ので家事にかかる時間
が短くなってしまふ。
私が料理してる時に
洗濯してくれたら
助かるな…。

子育てと家事で
毎日が精一杯！
少しでもいいから
自分の時間が
ほしいなあ…

「家事を分担することでパートナーの時間をつくる」
愛あるチャレンジ、始めてみませんか？

日本人男性は家事をやれない？やらない？家事時間をとろう！

子育て期の男性の家事・育児時間の国際比較では日本が最下位。子育て期の男性の残業が多いことも関係しているでしょうが、できることからチャレンジしてみませんか？
少しの時間でもできる家事はたくさんありますよ。



出典: Eurostat "How Europeans Spend Their Time Everyday Life of Women and Men" (2004), Bureau of Labor Statistics of the U.S. "American Time Use Survey" (2013) 及び総務省「社会生活基本調査」(平成23年)より作成。
※日本の数値は、「夫婦と子どもの世帯」に限定した夫の1日当たりの「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」の合計時間(週全体)である。

やってみると意外にハマる？家事ができる男性はカッコいい！

定年後に料理にハマる男性が多いとか。せっかくなら楽しく家事をやりたいですね。まずは、我が家の家事ルール、やり方などについてパートナーと話をすることから始めてみませんか？家族の笑顔も増えて、子どもと一緒に家事をやることで新しい楽しみが増えるかもしれません。

チャレンジメモ①
パートナーと一緒に我が家の家事ルールを共有し、家事の種類を書き出してみよう！

チャレンジメモ②
家事分担を決めよう！パートナーと自分で家事にかかる時間はどのくらい？

家事を徹底してやり遂げればパートナーの評価が急上昇！

例えば「洗濯」。仕分け・洗う・干す・取り込む・たたむ(衣類によっては)アイロンがけ・収納と最大7つの作業ができてこそ「やり遂げた」と言えます。休みの日にでも、1つの家事を最初から最後まで担当すれば、パートナーの苦勞もわかるはず。だからこそあなたへの評価も大幅にアップするはずですよ。

家事、どれだけできる？

- | | |
|-------------|-----------|
| 食事や日用品の買い出し | 部屋の掃除機掛け |
| 食事づくり | 家具などのふき掃除 |
| 食後の食器洗い | 風呂やトイレの掃除 |
| 洗濯した衣類を干す | 整理整頓 |
| 取り込んだ衣類をたたむ | 外回りの掃除 |
| アイロンがけ | ゴミ出し etc |

カジダン度アップで実感！

- パートナーとの意思疎通が以前よりスムーズになった！
- パートナーが以前にも増してキレイになったような気がする！
- 会社の仕事の段取りが以前より良くなったと感じる！