

男の家事塾シリーズ

「カジダン (=家事男子)」をめざす4回シリーズ。
一人暮らしでも困らない程度の家事を身に付けるのが目標です。

- ◆対象◆ テーマに関心のある男性。
- ◆定員◆ 各8名 どちらか一つだけの参加も大歓迎!

第2弾 裁縫 ～ボタンが取れた! そんな時のために～

ボタン付けやズボンの裾上げを人任せにしていますか?
裁縫の基本を覚えると実はとても簡単にできるんです!
これからは自分でやってみませんか。

- ◆日時◆ 8月1日(日) 午後2時～4時
- ◆講師◆ 木岡 君江さん(リメイク靴作家)
- ◆材料費◆ 200円 ※事前徴収

第3弾 洗濯 ～洗濯弱者脱出計画～

かのシェイクスピアは言った『人生は“洗濯”の連続である』と。いいえ、正しくは“選択”。しかし、私達の生活は“洗濯”の連続。これは洗濯弱者から抜け出したい男性を応援するための講座です。

- ◆日時◆ 9月5日(日) 午後2時～4時
- ◆講師◆ 泉原 一弥さん(さくらや・いずはら集配専門クリーニング・CEO)

1～3月に予定していた講座は全て無事に開催することができました。たくさんの方々にご参加いただき、ありがとうございました。

3月9日、16日(火) 開催
自分らしく始める終活ライフ!!

講師: 熊川 サワコさん
(上級終活カウンセラー)

終活を始めたい方へ向け、正しい情報や様々な選択肢、遺言や相続に必要な知識を教えていただきました。

納骨する際、お墓や納骨堂以外の選択肢(散骨・手元供養など)があることや、墓じまい(=改葬)には、遺骨の引っ越し先の『墓所使用許可証』、現在納骨している寺などの『埋蔵証明書』、自治体の『改葬許可証』などが必要であること。また、生前整理に関しては、自分にとって大切なものを無理に処分する必要はなく、行き過ぎた断捨離は認知症のリスクが高くなるという説もあるそうです。葬儀・告別式に関しては、何処で行い、誰にどこまで伝えて欲しいか、どういう風に送られたいかなどを考えるいい機会となりました。

遺言書の作成の仕方や相続人と被相続人、相続の種類「遺言・分割協議・法定相続」の違い、法定相続分や遺留分については親族構成で相続人の分配が変わること等、図解を用いて解説していただきました。また、遺言書を準備しておいた方がよいケースとして、子どものいない夫婦、おひとりさま、内縁関係の夫婦、認知した子がいる、その他にも何か事情がある等があげられるそうです。また、預貯金や不動産等の資産管理は、日頃から家族間で情報共有しておくことをオススメしますとのことでした。

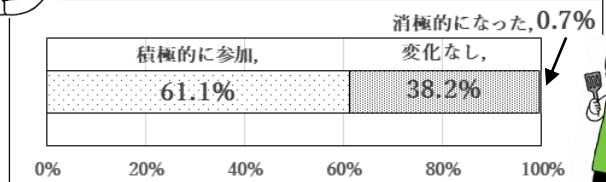
緊急報告!

コロナ禍における在宅時間の増加で、積極的に家事・育児に参加する男性が増えています!

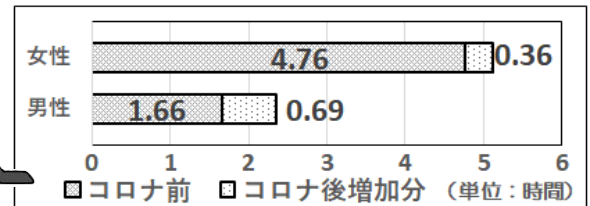
リンナイ(株)調べ
20～40代の既婚男女(小学生以下の子ども有の方)1000名を対象に実施した「夫婦の育児・家事」に関する意識調査より



- ① コロナ前と比べて家事・育児に対する参加度合いはどのように変化しましたか?
※「在宅時間が増えた」と答えた男性283名が対象



- ② コロナ前後で家事の1日の所要時間に変化はありましたか?



上記の調査によると、約6割の男性がコロナ前より家事・育児に積極的に参加するようになったと答えています。また、男性が1日の中で家事にかかる時間も、コロナ後は以前より増えています。とはいえ、全体の家事時間は女性の方が遙かに多いため、家事は生きていく上で欠かせないものです。これからは男性も積極的に家事に取り組み、分担してみませんか。

★講座レポート★

3月7日、14日(日) 開催
しなやかに生きるためのレジリエンス講座
～イライラやストレスに負けないココロづくり～

講師: 土元 紀子さん
(ペアリンク代表)



レジリエンスとは、一般的に「復元力、回復力」などと訳されますが、近年は特に「困難な状況にもかかわらず、しなやかに適応して生き延びる力」という心理学的な意味で使われるケースが増えています。

レジリエンスを高めていくと4つの礎が育ちます。

- ① 感情の自己管理ができる
- ② 自尊感情・自己効力感がある
- ③ 自立力がある
- ④ コミュニケーション能力がある



これらの礎を元に、①相手の真意を聴く力、②自分を振り返る力、③失敗を未来へ繋げる力が養われていきます。

日々少しずつレジリエンスを高めていくと、日々のストレスに柔軟に対応でき、周囲と信頼関係を多く築くことで人間関係構築力も高まっていくとのことでした。

