

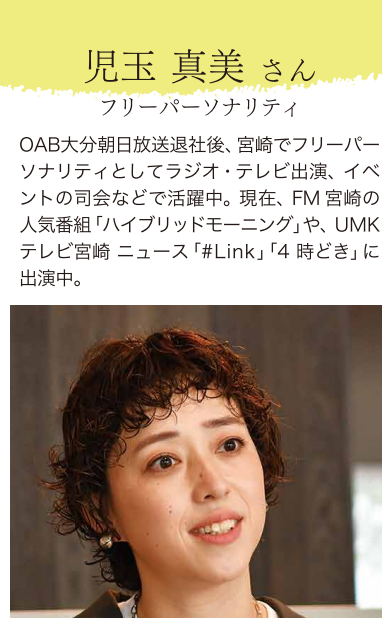
宮崎県は今年4月に組織改正を行い、生活・協働・男女参画課内に「女性活躍推進室」を新設。これは県が進める社会減対策の一環として、性別・年齢に関係なく、宮崎県民みんなが活躍し、理想のライフスタイルを実現する環境づくりを推進するために設立されました。みなさんが、より暮らしやすくなるように、さまざまな施策や企画がスタートしています。

とも家事 とも育て で、女性も男性もともにいきいきと活躍できる宮崎へ



四方 由美 教授
宮崎公立大学
副学長 兼 人文学部部長

【専門】メディアとジェンダー
学生とともにメディア表象やジェンダーに関する分析を行い、知見を社会活動にも応用する形式の演習を実施している。



児玉 真美 さん
フリーパーソナリティ
OAB大分朝日放送退社後、宮崎でフリーパーソナリティとしてラジオ・テレビ出演、イベントの司会などで活躍中。現在、FM 宮崎の人気番組「ハイブリッドモーニング」や、UMK テレビ宮崎 ニュース「#Link」4 時どき」に出演中。



榎田 一王 さん
高校3年生
男子高生ミスターコン2025ファイナリスト。「今日、好きになりました。」夏休み編 2025・チュンチュン編出演。
「JBBF 全国高校生男子ボディビル選手権大会」全国1位。

最近では特に若い世代の間で、「家事や育児はみんなで分担するのが当たり前」という考え方が広がってきています。宮崎県でも、そうした意識の変化によって、暮らしやすさがより高まっています。
そこで今回は、宮崎県の各分野で活躍する御三方に集まっていたいただき、「とも家事」「とも育て」について話し合っていたきました。

ナチュラルに
家事・育児を分担！

四方由美教授（以下、敬称略）
毎日の家事ですが、どのように担当されていますか？

榎田一王さん（以下、敬称略）
弟や妹がいるのですが、家族の朝ごはんとお弁当作り、洗濯を行っています。父や姉、僕自身もボディビルをやっているのですが、鶏の胸肉をどうしたら美味しく料理できる

かを考えながら試行錯誤して作っています。また、5人家族で、タオルなども大量に使うため、洗濯も1日1回は回すようにしています。夜ご飯は、妹と父が担当していて、家事は、自然とみんなで分担するようになっていきます。妹が作ってくれるトマトベースのチキンカレーは絶品です！

児玉真美さん（以下、敬称略）
我が家も、きちんと分担をするのではなく、みんなで自然と家事や育児を分けあっていますね。小学3年生と6年生の息子がいるのですが、もちろん子どもたちも、洗濯物を取り込んだりたたんだりなど、いろいろと手伝ってくれます。私自身は、野菜の千切りや庭の草むしりなど、淡々と無心でできる家事が好きですね。夫は、ごみの分別やごみ出しなどを率先して行ってくれます。また、子どもたちの宿題チェックや送迎などは、お互いに仕事があるので、時間が空いているほうが行うという感じです。

毎日のことだから
楽しく無理をしない
ことが大切

四方 周りの家族や友達は、どのような感じですか？

一王 友達と家事について話すことはあまりないですが（笑）、男性だから女性だからという性別に関係なく、僕たち世代は家事をシェアするのは当たり前という考えになっています。僕自身、料理はまだ苦手なのですが、どうしたら美味しい料理が作れるのかを考え、完成したものを妹や弟に「美味しいよ！」と言ってもらえると嬉しいですね。また、大量の洗濯物をたたみ終えた時の達成感も大きいんです。特別なことをしているという感じではなく、毎日のルーティンとして行っています。

児玉 周りも共働きの方が多く、協力しながら、家事育児をされて

いる方が多いですね。私自身が大切にしているのは、キツイ時や負担に感じている時は、頑張らずに「サボる」ということです。毎日のことなので、無理をしないということが大事だと感じています。

名もなき
家事・育児について

四方 名もなき家事・育児については知っていましたか？

児玉 はい。「名もなき家事」は、私が担当している部分が多いかもしれませんが、ただ、「できることをできる人がする」というスタイルは変わらないです。夫は、家事や育児について何でもお願いすると、率先して

行ってくれるので、家族で「チーム一丸となってやっている」という感じなんです。
一王 知らなかったのですが、調べてみました。日頃、気づかずに行っていたものがいくつかあり、それが「名もなき家事」と知りました。リモコンの電池交換やトイレトーパーの補充交換など、気づいた時に自然と行っています。家事って、料理や掃除、洗濯といったものばかりだけでなく、いろいろあることに驚きました。

となり、みんなで協力しながら「とも家事」「とも育て」を担っている世帯が増えてきています。特に、一王くんのように、若い世代は家事や育児をすることに抵抗がない人が多くなっています。
今回の対談で、性別にこだわらず、それぞれができることを行うことによって、「見えない家事」にも気づきやすくなっているように感じました。これからもっと、誰もがともにいきいきと活躍できる宮崎県へとっていくのではないのでしょうか。

四方 宮崎県は、共働きの夫婦が多く、夫と妻の家事の時間差も他県に比べて小さいという特徴があります。また、職場と自宅が近い「職住近接」の方が多く、暮らしやすさもメリット



「名もなき家事&育児」とは？
料理や掃除、洗濯といった家事はもちろん、日常生活の中で発生する具体的な名前がつかない、細々とした「小さな家事」や「ちょっとした育児」のことを指します。下記のハッシュタグキャンペーンでは「名もなき家事&育児」も大募集中です。日頃、みなさんが行っている「名もなき家事&育児」を投稿して、ぜひ教えてください！
【例】洗濯機のフィルターのホコリ取り／シャンプーなどの購入・詰め替え／子どもの宿題管理／子どもの持ち物管理／習い事の送迎 etc.

宮崎県民のみなさまによる投稿を募集！
とも家事 とも育て Instagramキャンペーン!!
みなさまのご応募お待ちしております!!

「#宮崎とも家事」「#宮崎とも育て」「#宮崎名もなき家事」
「#宮崎名もなき育児」をつけて投稿しよう！

参加方法 1 家事や子育てに取り組む様子の写真や動画を撮影
参加方法 2 撮影した写真や動画に表題のハッシュタグをつけて投稿！
お問合せ先 とも家事とも育てInstagramキャンペーン事務局
TEL.0985-50-3636 宮崎市田吉308 (株)パームス企画内
〈主催〉宮崎県女性活躍推進室 〈運営協力〉(株)パームス企画

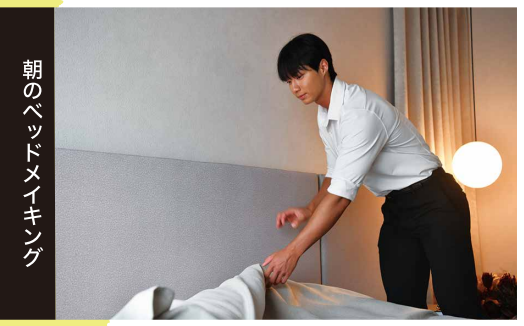
抽選で10名様に
Amazon
ギフト券
3,000円プレゼント!



榎田一王くん「見えない家事」を体験していただきました！



鏡の水垢ふき



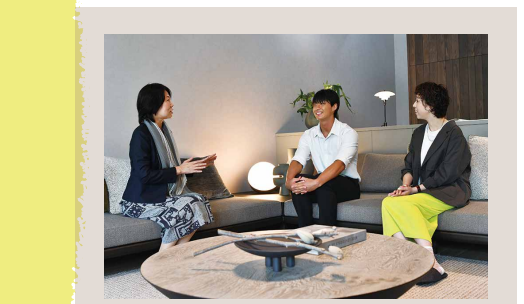
朝のベッドメイキング



洗濯機の洗剤投入口の掃除



ハンドソープの詰め替え



取材協力



技術の違いが生み出す安心と快適性をベースに、家族の思いや感性を編み込むオーダーメイドの家づくりをご覧ください。
積水ハウス株式会社 イズ宮崎
UMK展示場
宮崎県宮崎市祇園2丁目60
UMKハウジングパーク内
TEL.0985-32-2133