

心の負担を軽くする 家事半分術



～ みんなでご機嫌に暮らすコツ ～

家事はきちんとしなくちゃ！ と思っていませんか？家事を抱え込まないためにはどうしたらいいのでしょうか？家事分担のコツや、苦しくない家事との付き合い方を学びます。



佐光 紀子 氏

家事研究家・翻訳家

*** 配信期間 ***

令和7年5月5日（月）～ 6月2日（月）

申込み方法

5月5日(月)より、下二次元コード（新宿区ホームページ）からお申込みください。

対 象

区内在住・在勤・在学でYouTube動画配信を見る機器をお持ちの方
※通信費は申込者負担

講座時間

約80分

こちらから
お申込みください



申込
お問合せ

新宿区男女共同参画推進センター
〒160-0007 新宿区荒木町16番地

TEL：03-3341-0801

FAX：03-3341-0740



講師紹介

さこう のりこ
佐光 紀子 氏

家事研究家、翻訳家

1961年、東京都生まれ。

上智大学大学院グローバル・スタディーズ研究科終了。
日本の家事の特質と問題点について、アメリカなどの
諸外国との違いを含め研究。家庭内で気持ち良く進め
る家事シェアを著書や講演などを通じて提案中。著書
に『なぜ妻は手伝うと怒るのか』（平凡社）、『家事
のしすぎが日本を滅ぼす』（光文社）、『家事は8割捨
てていい』（宝島社）など。

この他の講座はこちらから →



★この講座は新宿区と新宿区立男女共同参推進センター運営委員会との協働事業です★

運営委員会構成団体

ぐるーぷ・カナリヤ、新宿区家庭教育グループ連絡会、新宿区婦人団体協議会、
新宿区平和派遣の会、一般社団法人新宿ユネスコ協会

★個人情報の取り扱いについて★

お申込みの際に伺いする個人情報は

- ① 講座開催の予約確認
- ② 突発的事情による中止などの連絡
- ③ 講座実施方法の連絡
- ④ 受講者の年代に合わせた講義の準備にのみ使用し、
それ以外の目的では使用しません