

**รายงานผลการสำรวจความคิดเห็นต่อการจัดสวัสดิการที่เป็นมิตรต่อครอบครัว
และแนวทางเพื่อสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว
ระหว่างวันที่ 18 ธันวาคม 2566 - 31 มกราคม 2567**

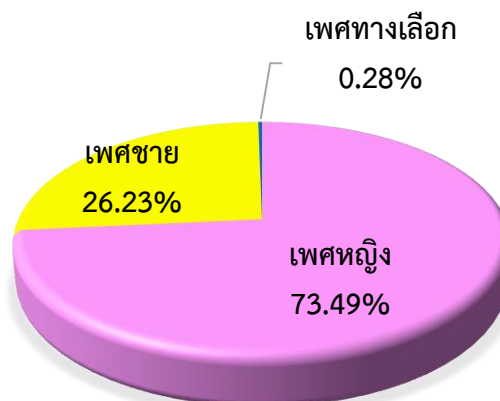
๑๕ ————— ๓๓

กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว (สค.) ได้ดำเนินการสำรวจความคิดเห็นต่อการจัดสวัสดิการที่เป็นมิตรต่อครอบครัวและแนวทางเพื่อสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรับฟังความคิดเห็นข้อเสนอจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและประชาชนทั่วไป และนำผลการสำรวจที่ได้มาวิเคราะห์ กำหนดเป็นนโยบาย มาตรการ สวัสดิการ และแนวปฏิบัติที่สามารถนำมาส่งเสริมความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัวต่อไป ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลผ่านแบบสำรวจออนไลน์ Google forms ข้อมูลดังกล่าว กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว โดยกองส่งเสริมสถาบันครอบครัว ได้ดำเนินการสรุปข้อมูล การตอบแบบสำรวจความคิดเห็นฯ ระหว่างวันที่ 18 ธันวาคม 2566 - 31 มกราคม 2567 โดยมีผู้ตอบแบบสำรวจความคิดเห็นต่อการจัดสวัสดิการที่เป็นมิตรต่อครอบครัว จำนวน 4,270 คน และตอบแบบสำรวจแนวทางเพื่อสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว จำนวน 3,946 คน รายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การสำรวจความคิดเห็นต่อการจัดสวัสดิการที่เป็นมิตรต่อครอบครัว

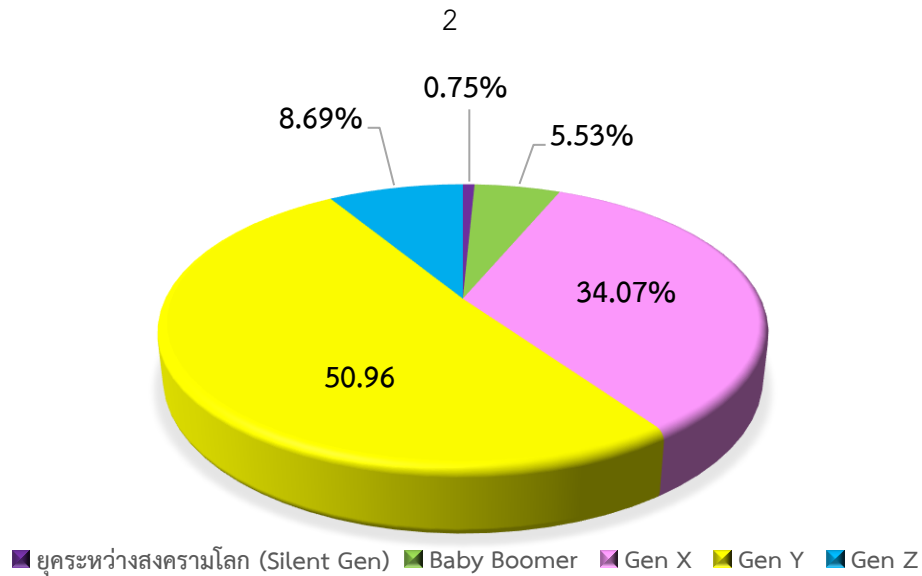
1.1 ข้อมูลเกี่ยวกับเพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 73.49 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 26.23 และเพศอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 0.28

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศหญิง	3,138	73.49
เพศชาย	1,120	26.23
เพศทางเลือก	12	0.28
รวม	4,270	100.00



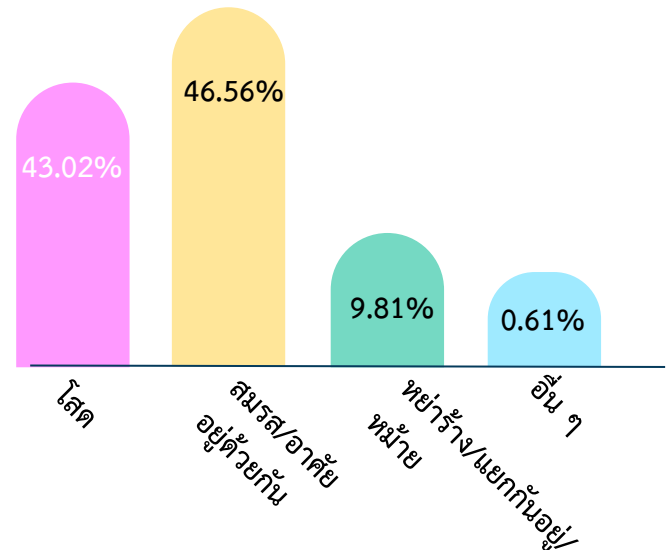
1.2 ข้อมูลเกี่ยวกับช่วงอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจมีอายุในช่วงยุคระหว่างสงครามโลก (Silent Gen) (เกิดช่วงปี 2468 - 2488) คิดเป็นร้อยละ 0.75 ช่วงอายุ Baby Boomer (เกิดช่วงปี พ.ศ. 2489 - 2507) คิดเป็นร้อยละ 5.53 ช่วงอายุ Gen X (เกิดช่วงปี พ.ศ. 2508 - 2522) คิดเป็นร้อยละ 34.07 ช่วงอายุ Gen Y (เกิดช่วงปี พ.ศ. 2523 - 2540) คิดเป็นร้อยละ 50.96 และช่วงอายุ Gen Z (เกิดตั้งแต่ปี พ.ศ. 2541 ขึ้นไป) คิดเป็นร้อยละ 8.69

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ยุคระหว่างสงครามโลก (Silent Gen)	32	0.75
Baby Boomer	236	5.53
Gen X	1,455	34.07
Gen Y	2,176	50.96
Gen Z	371	8.69
รวม	4,270	100.00



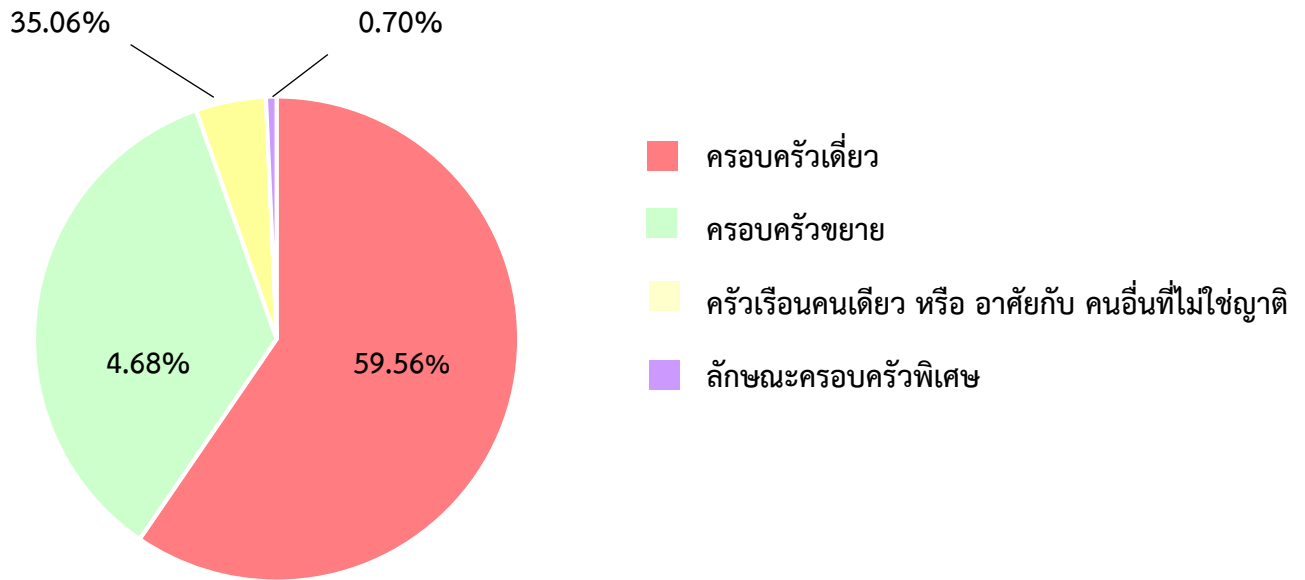
1.3 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพสมรส พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจมีสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 43.02 สมรส/อาศัยอยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 46.56 หย่าร้าง/แยกกันอยู่/หม้าย คิดเป็นร้อยละ 9.81 และอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 0.61

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
โสด	1,837	43.02
สมรส/อาศัยอยู่ด้วยกัน	1,988	46.56
หย่าร้าง/แยกกันอยู่/หม้าย	419	9.81
อื่น ๆ	26	0.61
รวม	4,270	100.00



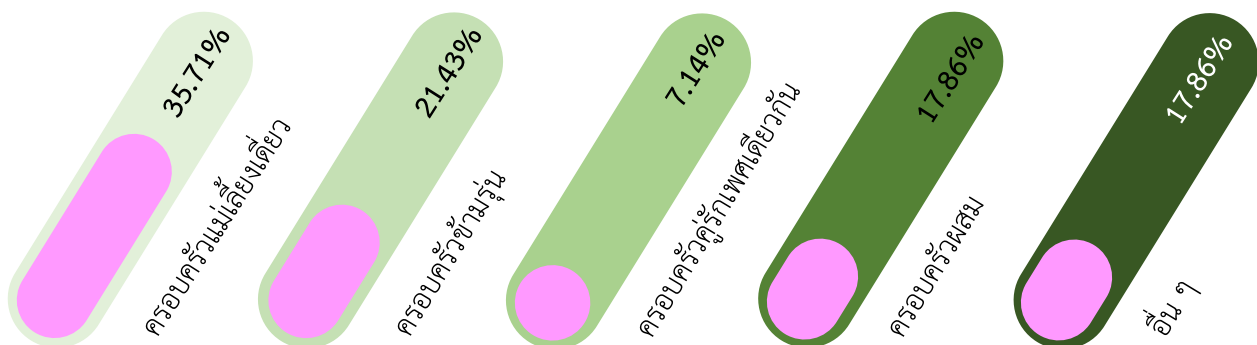
1.4 ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะครอบครัว พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจมีลักษณะครอบครัวเดี่ยว คิดเป็นร้อยละ 59.56 ครอบครัวขยาย คิดเป็นร้อยละ 35.06 ครอบครัวเดี่ยว หรือ อาศัยกับคนอื่นที่ไม่ใช่ญาติ คิดเป็นร้อยละ 4.68 และลักษณะครอบครัวพิเศษ คิดเป็นร้อยละ 0.70

ลักษณะครอบครัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ครอบครัวเดี่ยว	2,543	59.56
ครอบครัวขยาย	1,497	35.06
ครัวเรือนคนเดียว หรือ อาศัยกับคนอื่นที่ไม่ใช่ญาติ	200	4.68
ลักษณะครอบครัวพิเศษ	30	0.70
รวม	4,270	100.00

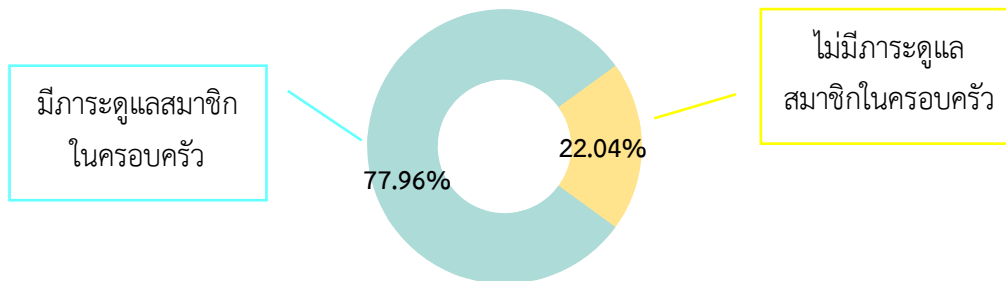


1.5 ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะครอบครัวพิเศษ (เฉพาะผู้ตอบแบบสำรวจที่เลือกลักษณะครอบครัวพิเศษ) จำนวน 28 คน พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจมีลักษณะครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว (แม่ที่เลี้ยงลูกอายุต่ำกว่า 20 ปี ตามลำพัง) คิดเป็นร้อยละ 35.71 ครอบครัวข้ามรุ่น (เฉพาะปู่/ย่า/ตา/ยาย เลี้ยงหลานตามลำพัง) คิดเป็นร้อยละ 21.43 ครอบครัวคู่รักเพศเดียวกัน คิดเป็นร้อยละ 7.14 ครอบครัวผสม (ครอบครัวที่ชายหรือหญิงหรือทั้งสองฝ่าย มีลูกติดมา และอยู่กินฉันสามีภริยาในบ้านหลังเดียวกัน) คิดเป็นร้อยละ 17.86 และอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 17.86

ลักษณะครอบครัวพิเศษ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว (แม่ที่เลี้ยงลูกอายุต่ำกว่า 20 ปี ตามลำพัง)	10	35.71
ครอบครัวข้ามรุ่น (เฉพาะปู่/ย่า/ตา/ยาย เลี้ยงหลานตามลำพัง)	6	21.43
ครอบครัวคู่รักเพศเดียวกัน	2	7.14
ครอบครัวผสม (ครอบครัวที่ชายหรือหญิงหรือทั้งสองฝ่าย มีลูกติดมา และอยู่กินฉันสามีภริยาในบ้านหลังเดียวกัน)	5	17.86
อื่น ๆ	5	17.86
รวม	28	100.00



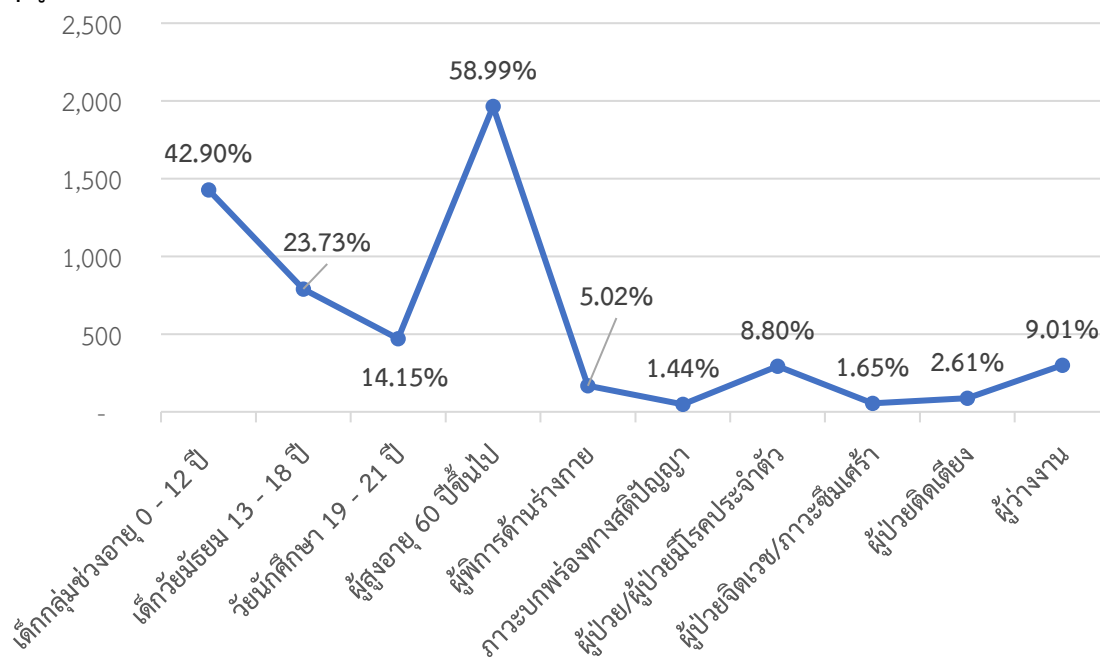
1.6 ข้อมูลเกี่ยวกับภาระดูแลสมาชิกในครอบครัว พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจมีภาระดูแลสมาชิกในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 77.96 และไม่มีภาระดูแลสมาชิกในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 22.04



1.7 ผู้ตอบแบบสำรวจที่เลือกตอบว่ามีภาระดูแลสมาชิกในครอบครัว จำนวน 3,329 คน พบว่า ส่วนใหญ่ผู้ตอบแบบสำรวจมีภาระดูแลสมาชิกในครอบครัวสูงสุด 5 อันดับแรก คือ ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 58.99 เด็กกลุ่มช่วงอายุ 0 - 12 ปี คิดเป็นร้อยละ 42.90 เด็กวัยมัธยม 13 - 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.73 วัยนักศึกษา 19 - 21 ปี คิดเป็นร้อยละ 14.15 และผู้ว่างงาน คิดเป็นร้อยละ 9.01 ตามลำดับ

ลำดับ	ลักษณะครอบครัวพิเศษ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1	เด็กกลุ่มช่วงอายุ 0 - 12 ปี	1,428	42.90
2	เด็กวัยมัธยม 13 - 18 ปี	790	23.73
3	วัยนักศึกษา 19 - 21 ปี	471	14.15
4	ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป	1,964	58.99
5	ผู้พิการด้านร่างกาย	167	5.02
6	ภาวะบกพร่องทางสติปัญญา	48	1.44
7	ผู้ป่วย/ผู้ป่วยมีโรคประจำตัว	293	8.80
8	ผู้ป่วยจิตเวช/ภาวะซึมเศร้า	55	1.65
9	ผู้ป่วยติดเตียง	87	2.61
10	ผู้ว่างงาน	300	9.01

หมายเหตุ ผู้ตอบแบบสำรวจสามารถเลือกคำตอบได้มากกว่า 1 ข้อ



1.8 ข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับนโยบาย สวัสดิการ หรือแนวทางปฏิบัติที่คิดว่าเหมาะสมและมีความจำเป็นสำหรับบริบทชีวิตครอบครัว

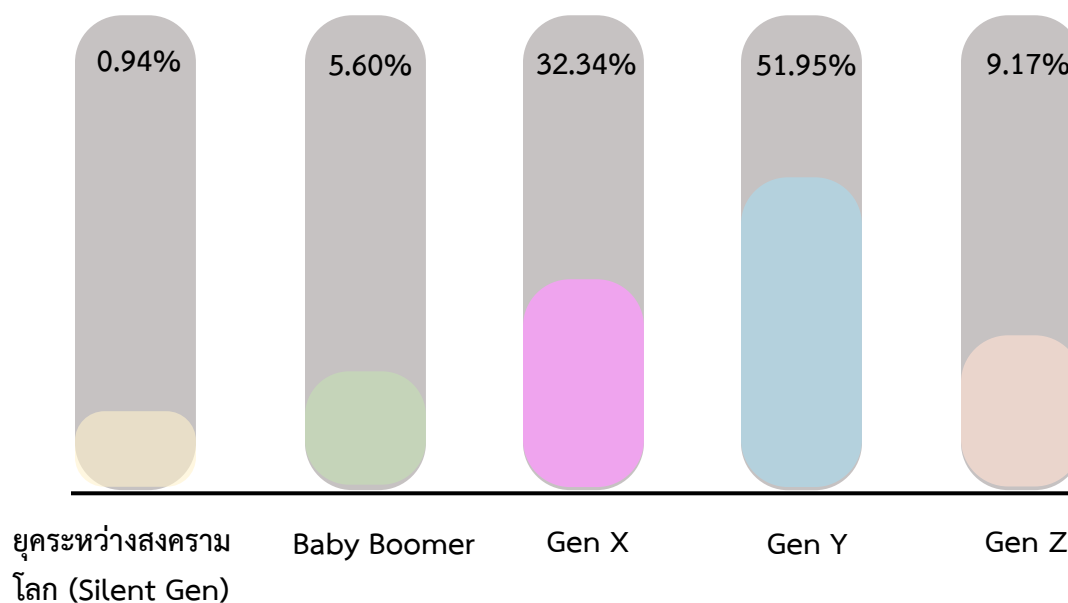
ลำดับ	นโยบาย สวัสดิการ หรือแนวทางปฏิบัติที่คิดว่าเหมาะสมและมีความจำเป็นสำหรับบริบทชีวิตครอบครัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1	วันลาฉุกเฉินเพื่อการดูแลสมาชิกในครอบครัว (โดยไม่ต้องขออนุมัติล่วงหน้า)	2,603	60.96
2	ยืดหยุ่นเวลาเข้าและออกจากที่ทำงาน เช่น ช่วงเวลาเข้า-ออกการทำงานให้เลือกหลากหลายช่วงเวลา	1,949	45.64
3	Work From Home	1,474	34.52
4	สนับสนุนการศึกษาของบุตร/ทุนการศึกษาคู่สมรส เช่น ลดค่าเรียนสำหรับครอบครัวที่มีบุตรมาก	1,403	32.86
5	สวัสดิการ Day Care /Night Day เพื่อดูแลพ่อแม่สูงวัย ผู้พิการ	1,294	30.30
6	พนักงานสามารถเพิ่มชั่วโมงการทำงานในแต่ละวันให้ครบจำนวนชั่วโมงการทำงานต่อสัปดาห์ เพื่อเพิ่มวันหยุด เช่น ปกติทำงาน 8 ชั่วโมงต่อวัน (40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์) แต่ขอทำงานเพิ่มเป็นวันละ 10 ชั่วโมง เพื่อให้มีวันหยุดเพิ่มขึ้นอีก 1 วัน เป็นต้น	1,192	27.92
7	การจัดหาหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมาให้คำปรึกษาในการชำระหนี้สินทั้งในระบบและนอกระบบ การตั้งกองทุนช่วยเหลือโดยมีระยะดำเนินการ	851	19.93
8	จัดคอร์สฝึกอบรมเกี่ยวกับความรู้ด้านการบริหารจัดการเงิน/การออม/การลงทุน/การจัดการหนี้	834	19.53
9	ให้สิทธิการลาให้แก่พนักงานชาย และพนักงานที่มีความหลากหลายทางเพศ กรณีมีการรับเด็กเป็นบุตรบุญธรรม ตั้งแต่ 3 วันจนถึง 15 วัน โดยจ่ายค่าจ้างเต็มจำนวน	818	19.16
10	บริการที่ปรึกษาด้านจิตวิทยาสำหรับพนักงานและครอบครัว	601	14.07
11	จัดกิจกรรมในวันสำคัญ เพื่อให้พนักงานสามารถนำสมาชิกในครอบครัวมาร่วมงานที่จัดขึ้นในที่ทำงาน เช่น กิจกรรมวันเด็ก วันแม่ วันปีใหม่	600	14.05
12	สวัสดิการดูแลแม่ตั้งแต่การตั้งครรภ์ เช่น เงินอุดหนุนแม่ขณะตั้งครรภ์	559	13.09
13	สวัสดิการรถรับ-ส่งสมาชิกครอบครัวไปโรงพยาบาล บริการจัดส่ง/ออกค่าใช้จ่ายในการส่งน้ำมันไปต่างจังหวัด	502	11.76
14	กำหนดวันลาเพื่อปฏิบัติธรรม (Mental Health) โดยไม่ได้จำกัดรูปแบบได้ 30 วันต่อปี เพื่อดูแลสุขภาพจิตของพนักงาน	489	11.45
15	จัดศูนย์เด็กเล็ก หรือ Day Care ในสถานประกอบการ	420	9.84
16	สวัสดิการเพื่อการตั้งครรภ์ หรือ ค่ารักษาภาวะการมีบุตรยาก	377	8.83
17	จัดห้องนมแม่หรือมุมนมแม่เพื่อให้พนักงานหญิงสามารถเก็บน้ำนมให้ลูก /ตู้เก็บนมแม่	343	8.03
18	จัดช่วงเวลา Learning Hub/Learning Afternoon โดยใช้เวลา 1 - 2 ชั่วโมง หลังอาหารเที่ยง ในการอบรมให้ความรู้เรื่องการเตรียมความพร้อมตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การดูแลลูกในช่วงวัยต่าง ๆ หรือการดูแลผู้สูงอายุ หรือทักษะการสื่อสารในครอบครัว	185	4.33

หมายเหตุ ผู้ตอบแบบสำรวจสามารถเลือกคำตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

2. การสำรวจแนวทางเพื่อสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว

2.1 ข้อมูลเกี่ยวกับช่วงอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจมีอายุในช่วงยุคระหว่างสงครามโลก (Silent Gen) (เกิดช่วงปี 2468 - 2488) คิดเป็นร้อยละ 0.94 ช่วงอายุ Baby Boomer (เกิดช่วงปี พ.ศ. 2489 – 2507) คิดเป็นร้อยละ 5.60 ช่วงอายุ Gen X (เกิดช่วงปี พ.ศ. 2508 - 2522) คิดเป็นร้อยละ 32.34 ช่วงอายุ Gen Y (เกิดช่วงปี พ.ศ. 2523 - 2540) คิดเป็นร้อยละ 51.95 และช่วงอายุ Gen Z (เกิดตั้งแต่ปี พ.ศ. 2541 ขึ้นไป) คิดเป็นร้อยละ 9.17

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ยุคระหว่างสงครามโลก (Silent Gen)	37	0.94
Baby Boomer	221	5.60
Gen X	1,276	32.34
Gen Y	2,050	51.95
Gen Z	362	9.17
รวม	3,946	100.00



2.1.2 กิจกรรมที่อยากทำร่วมกับครอบครัว

ลำดับ	กิจกรรม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1	กินข้าวร่วมกัน	3,364	85.25
2	ท่องเที่ยว/แคมป์ปิ้ง	2,519	63.84
3	พูดคุยแลกเปลี่ยน/รับฟังและแก้ไข้ปัญหา	2,435	61.71
4	ช่วยกันทำงานบ้าน	1,840	46.63
5	ร่วมงานเทศกาลต่าง ๆ	1,697	43.01
6	ทำอาหาร	1,584	40.14
7	กิจกรรมทางศาสนา	1,226	31.07
8	ดู TV ร่วมกัน	1,200	30.41
9	เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย	1,174	29.75
10	ช้อปปิ้ง/ไปตลาด	1,081	27.39
11	ปลูกต้นไม้-ดอกไม้/กิจกรรมอนุรักษ์ธรรมชาติ	928	23.52
12	สวนสนุก/สวนน้ำ/สวนสาธารณะ	645	16.35
13	ร้องเพลงคาราโอเกะ	539	13.66
14	กิจกรรมจิตอาสา	435	11.02
15	ดูหนังที่โรงภาพยนตร์	403	10.21
16	เล่นเกม	244	6.18
17	วาดรูป	124	3.14
18	อื่น ๆ	38	0.96

หมายเหตุ ผู้ตอบแบบสำรวจสามารถเลือกคำตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

10 กิจกรรมที่อยากทำร่วมกับครอบครัว



เมื่อแยกตามช่วงอายุของผู้ตอบแบบสำรวจที่เลือกกิจกรรมที่อยากทำร่วมกับครอบครัว พบว่า

- ช่วงยุคระหว่างสงครามโลก (Silent Gen) ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เลือกกิจกรรมที่อยากทำร่วมกับครอบครัว สูงสุด 3 อันดับแรก คือ กินข้าวร่วมกันและพูดคุยแลกเปลี่ยน/รับฟังและแก้ไขปัญหา คิดเป็นร้อยละ 13.64 เท่ากัน รองลงมา คือ ทำอาหารและกิจกรรมทางศาสนา คิดเป็นร้อยละ 7.95 เท่ากัน และท่องเที่ยว/แคมป์ปิ้ง คิดเป็นร้อยละ 6.82 ตามลำดับ

- ช่วงอายุ Baby Boomer ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เลือกกิจกรรมที่อยากทำร่วมกับครอบครัว สูงสุด 3 อันดับแรก คือ กินข้าวร่วมกัน คิดเป็นร้อยละ 17.30 รองลงมา คือ พูดคุยแลกเปลี่ยน/รับฟังและแก้ไขปัญหา คิดเป็นร้อยละ 14.46 และกิจกรรมทางศาสนา คิดเป็นร้อยละ 9.07 ตามลำดับ

- ช่วงอายุ Gen X ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เลือกกิจกรรมที่อยากทำร่วมกับครอบครัว สูงสุด 3 อันดับแรก คือ กินข้าวร่วมกัน คิดเป็นร้อยละ 16.97 รองลงมา คือ พูดคุยแลกเปลี่ยน/รับฟังและแก้ไขปัญหา คิดเป็นร้อยละ 12.79 และท่องเที่ยว/แคมป์ปิ้ง คิดเป็นร้อยละ 12.35 ตามลำดับ

- ช่วงอายุ Gen Y ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เลือกกิจกรรมที่อยากทำร่วมกับครอบครัว สูงสุด 3 อันดับแรก คือ กินข้าวร่วมกัน คิดเป็นร้อยละ 15.98 รองลงมา คือ ท่องเที่ยว/แคมป์ปิ้ง คิดเป็นร้อยละ 12.57 และพูดคุยแลกเปลี่ยน/รับฟังและแก้ไขปัญหา คิดเป็นร้อยละ 11.02 ตามลำดับ

- ช่วงอายุ Gen Z ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เลือกกิจกรรมที่อยากทำร่วมกับครอบครัว สูงสุด 3 อันดับแรก คือ กินข้าวร่วมกัน คิดเป็นร้อยละ 16.41 รองลงมา คือ ท่องเที่ยว/แคมป์ปิ้ง คิดเป็นร้อยละ 12.66 และพูดคุยแลกเปลี่ยน/รับฟังและแก้ไขปัญหา คิดเป็นร้อยละ 12.10 ตามลำดับ

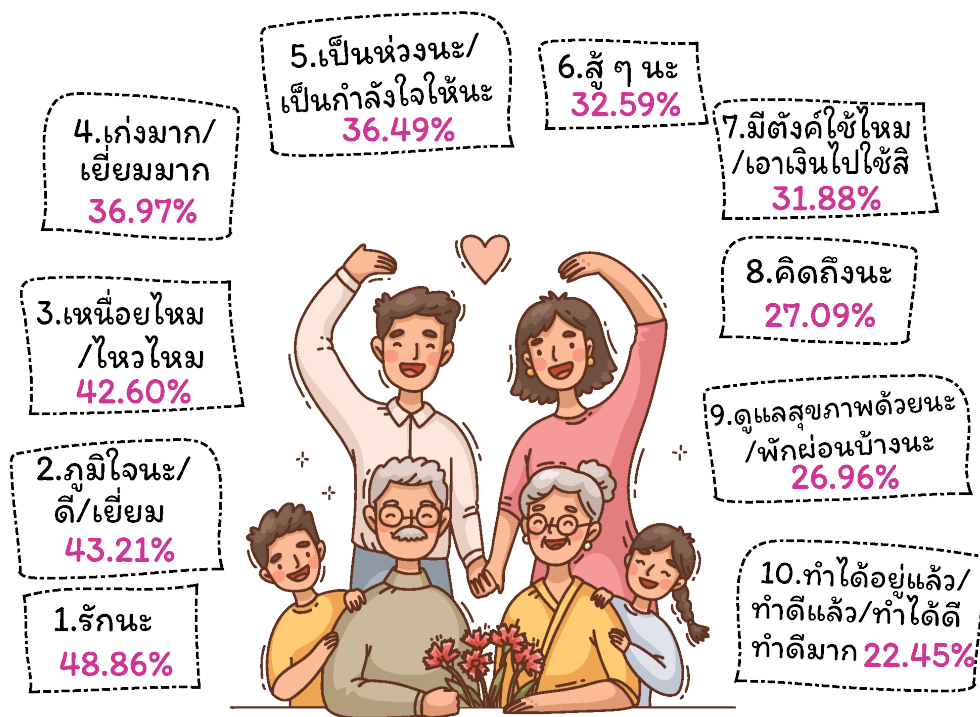
2.1.3 คำพูดที่อยากได้ยินจากคนในครอบครัว

ลำดับ	คำพูด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1	รักนะ	1,928	48.86
2	ภูมิใจนะ/ดี/เยี่ยม	1,705	43.21
3	เหนื่อยไหม/ไหวไหม	1,681	42.60
4	เก่งมาก/เยี่ยมมาก	1,459	36.97
5	เป็นห่วงนะ/เป็นกำลังใจให้	1,440	36.49
6	สู้ ๆ นะ	1,286	32.59
7	มีตังค์ใช้ไหม/เอาเงินไปใช้สิ	1,258	31.88
8	คิดถึงนะ	1,069	27.09
9	ดูแลสุขภาพด้วยนะ/พักผ่อนบ้างนะ	1,064	26.96
10	ทำได้อยู่แล้ว/ทำดีแล้ว/ทำได้ดี/ทำดีมาก	886	22.45
11	ยินดีด้วยนะ	835	21.16
12	กินข้าวยัง/ไหวไหม/ไปกินอะไรกัน/เดี๋ยวเลี้ยงข้าว	815	20.65
13	ไม่เป็นไรนะ	763	19.34
14	ไปเที่ยวกันไหม	709	17.97
15	ขอโทษนะ	696	17.64
16	เข้าใจนะ	691	17.51
17	มีอะไรให้ช่วยไหม	684	17.33

ที่	คำพูด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
18	จะอยู่ข้าง ๆ เสมอ	675	17.11
19	ขอบคุณนะ/ขอบใจนะ	602	15.26
20	เดี๋ยวมันก็ผ่านไป/อย่าคิดมาก/ปล่อยผ่านเถอะ	595	15.08
21	วันนี้เป็นยังไงบ้าง/อยากบอกอะไรไหม	564	14.29
22	เดินทางปลอดภัยนะ	560	14.19
23	ขอกอดหน่อย/ขอหอมหน่อย	550	13.94
24	อภัยให้นะ	264	6.69
25	ว่าง...ก็กลับมาบ้านนะ/วันหยุดกลับบ้านบ้างนะ	255	6.46
26	ฝันดีนะ	236	5.98
27	สุุดป้ง	226	5.73

หมายเหตุ ผู้ตอบแบบสำรวจสามารถเลือกคำตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

10 คำพูดที่อยากได้ยินจากคนในครอบครัว



เมื่อแยกตามช่วงอายุของผู้ตอบแบบสำรวจที่เลือกคำพูดที่อยากได้ยินจากคนในครอบครัว พบว่า

- ช่วงยุคระหว่างสงครามโลก (Silent Gen) ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เลือกคำพูดที่อยากได้ยินจากคนในครอบครัว สูงสุด 3 อันดับแรก คือ ภูมิใจนะ/ดี/เยี่ยมและรักนะ คิดเป็นร้อยละ 8.23 เท่ากัน รองลงมา คือ เก่งมาก/เยี่ยมมาก คิดเป็นร้อยละ 7.36 และเหนื่อยไหม/ไหวไหม คิดเป็นร้อยละ 6.06 ตามลำดับ

- ช่วงอายุ Baby Boomer ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เลือกคำพูดที่อยากได้ยินจากคนในครอบครัว สูงสุด 3 อันดับแรก คือ รักนะ คิดเป็นร้อยละ 9.01 รองลงมา คือ เหนื่อยไหม/ไหวไหม คิดเป็นร้อยละ 7.32 และเป็นห่วงนะ/เป็นกำลังใจให้ คิดเป็นร้อยละ 6.47 ตามลำดับ

- ช่วงอายุ Gen X ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เลือกคำพูดที่อยากได้ยินจากคนในครอบครัว สูงสุด 3 อันดับแรก คือ รักนะ คิดเป็นร้อยละ 8.96 รองลงมา คือ เป็นห่วงนะ/เป็นกำลังใจให้นะ คิดเป็นร้อยละ 6.89 และเหนื่อยไหม/ไหวไหม คิดเป็นร้อยละ 6.57 ตามลำดับ

- ช่วงอายุ Gen Y ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เลือกคำพูดที่อยากได้ยินจากคนในครอบครัว สูงสุด 3 อันดับแรก คือ รักนะ คิดเป็นร้อยละ 7.89 รองลงมา คือ ภูมิใจนะ/ดี/เยี่ยม คิดเป็นร้อยละ 7.56 และเหนื่อยไหม/ไหวไหม คิดเป็นร้อยละ 7.37 ตามลำดับ

- ช่วงอายุ Gen Z ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เลือกคำพูดที่อยากได้ยินจากคนในครอบครัว สูงสุด 3 อันดับแรก คือ ภูมิใจนะ/ดี/เยี่ยม คิดเป็นร้อยละ 8.56 รองลงมา คือ เหนื่อยไหม/ไหวไหม คิดเป็นร้อยละ 8.02 และเก่งมาก/เยี่ยมมาก คิดเป็นร้อยละ 7.03 ตามลำดับ

2.1.4 สิ่งที่ควรทำ (Do) กับคนในครอบครัว

ลำดับ	สิ่งที่ควรทำ (Do)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1	ดูแลช่วยเหลือกัน	2,700	68.42
2	เข้าใจกัน	2,487	63.03
3	เป็นกำลังใจให้กัน	2,323	58.87
4	เอาใจใส่	2,239	56.74
5	ห่วงใยกัน	1,710	43.34
6	ให้เกียรติกัน	1,166	29.55
7	รักกัน	1,146	29.04
8	ใช้เหตุและผล	1,020	25.85
9	พูดคุย/สื่อสารกัน	969	24.56
10	ปรึกษากัน	913	23.14
11	ไว้วางใจกัน	895	22.68
12	รับฟังกัน	840	21.29
13	ใช้เวลาร่วมกัน	759	19.23
14	ทำกิจกรรมร่วมกัน	679	17.21
15	ให้อภัยกัน	631	15.99
16	มีความรับผิดชอบ	597	15.13
17	แสดงออกว่ารักกัน	553	14.01
18	รู้จักบทบาทหน้าที่	550	13.94
19	ให้พื้นที่ส่วนตัว	425	10.77
20	สามัคคีกัน	375	9.50
21	ให้ออกาสกัน	362	9.17
22	ยึดหลักธรรม	257	6.51
23	อื่น ๆ	17	0.43

หมายเหตุ ผู้ตอบแบบสำรวจสามารถเลือกคำตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

10 สิ่งที่ควรทำ (Do) กับคนในครอบครัว



เมื่อแยกตามช่วงอายุของผู้ตอบแบบสำรวจที่เลือกสิ่งที่ดีควรทำ (Do) กับคนในครอบครัว พบว่า

- ช่วงยุคระหว่างสงครามโลก (Silent Gen) ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เลือกสิ่งที่ดีควรทำ (Do) กับคนในครอบครัว สูงสุด 3 อันดับแรก คือ เข้าใจกัน คิดเป็นร้อยละ 11.72 รองลงมา คือ ดูแลช่วยเหลือกัน คิดเป็นร้อยละ 10.55 เอาใจใส่และเป็นกำลังใจให้กัน คิดเป็นร้อยละ 8.20 เท่ากัน ตามลำดับ

- ช่วงอายุ Baby Boomer ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เลือกสิ่งที่ดีควรทำ (Do) กับคนในครอบครัว สูงสุด 3 อันดับแรก คือ ดูแลช่วยเหลือกัน คิดเป็นร้อยละ 12.15 รองลงมา คือ เข้าใจกัน คิดเป็นร้อยละ 9.85 และเป็นกำลังใจให้กัน คิดเป็นร้อยละ 9.78 ตามลำดับ

- ช่วงอายุ Gen X ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เลือกสิ่งที่ดีควรทำ (Do) กับคนในครอบครัว สูงสุด 3 อันดับแรก คือ ดูแลช่วยเหลือกัน คิดเป็นร้อยละ 11.47 รองลงมา คือ เป็นกำลังใจให้กัน คิดเป็นร้อยละ 9.76 และเข้าใจกัน คิดเป็นร้อยละ 9.69 ตามลำดับ

- ช่วงอายุ Gen Y ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เลือกสิ่งที่ดีควรทำ (Do) กับคนในครอบครัว สูงสุด 3 อันดับแรก คือ ดูแลช่วยเหลือกัน คิดเป็นร้อยละ 10.96 รองลงมา คือ เข้าใจกัน คิดเป็นร้อยละ 10.50 และเป็นกำลังใจให้กัน คิดเป็นร้อยละ 9.57 ตามลำดับ

- ช่วงอายุ Gen Z ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เลือกสิ่งที่ดีควรทำ (Do) กับคนในครอบครัว สูงสุด 3 อันดับแรก คือ เข้าใจกัน คิดเป็นร้อยละ 11.42 รองลงมา คือ ดูแลช่วยเหลือกัน คิดเป็นร้อยละ 10.96 และเอาใจใส่ คิดเป็นร้อยละ 9.56 ตามลำดับ

2.1.5 สิ่งที่ไม่ควรทำ (Don't) กับคนในครอบครัว

ลำดับ	สิ่งที่ควรทำ (Do)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1	ใช้อารมณ์	2,853	72.30
2	ทำร้ายร่างกาย/เพศ	2,832	71.77
3	ทะเลาะกัน	2,606	66.04
4	โกหก	1,621	41.08
5	บีบคั้น/กดดัน	1,392	35.28
6	ด่าทอ/ตวาด	1,282	32.49
7	เห็นแก่ตัว เอาเปรียบ	1,150	29.14
8	บูลลี่ (Bully)	1,076	27.27
9	กักขัง/หน่วงเหนี่ยว	1,010	25.60
10	หยาบคาย	998	25.29
11	ดูหมิ่นเหยียดหยาม	944	23.92
12	ปล่อยปละละเลย	940	23.82
13	ชอบเปรียบเทียบกับคนอื่น	838	21.24
14	ไม่เชื่อใจกัน	740	18.75
15	เมินเฉย	684	17.33
16	มีความลับ	656	16.62
17	คิดเล็กคิดน้อย	556	14.09
18	ไม่ปรองดอง	484	12.27
19	แสดงท่าทีสีหน้าใส่กัน	482	12.21
20	อื่น ๆ	20	0.51

หมายเหตุ ผู้ตอบแบบสำรวจสามารถเลือกคำตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

10 สิ่งที่ไม่ควรทำ (Don't) กับคนในครอบครัว



เมื่อแยกตามช่วงอายุของผู้ตอบแบบสำรวจที่เลือกสิ่งที่ไม่ควรทำ (Don't) กับคนในครอบครัว พบว่า

- ช่วงยุกระหว่างสงครามโลก (Silent Gen) ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เลือกสิ่งที่ไม่ควรทำ (Don't) กับคนในครอบครัว สูงสุด 3 อันดับแรก คือ ทำร้ายร่างกาย/เพศ คิดเป็นร้อยละ 14.14 รองลงมา คือ ใช้อารมณ์ คิดเป็นร้อยละ 12.04 และทะเลาะกัน คิดเป็นร้อยละ 9.95 ตามลำดับ

- ช่วงอายุ Baby Boomer ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เลือกสิ่งที่ไม่ควรทำ (Don't) กับคนในครอบครัว สูงสุด 3 อันดับแรก คือ ทำร้ายร่างกาย/เพศ คิดเป็นร้อยละ 13.31 รองลงมา คือ ใช้อารมณ์ คิดเป็นร้อยละ 12.81 และทะเลาะกัน คิดเป็นร้อยละ 11.31 ตามลำดับ

- ช่วงอายุ Gen X ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เลือกสิ่งที่ไม่ควรทำ (Don't) กับคนในครอบครัว สูงสุด 3 อันดับแรก คือ ใช้อารมณ์ คิดเป็นร้อยละ 12.63 รองลงมา คือ ทะเลาะกัน คิดเป็นร้อยละ 11.93 และทำร้ายร่างกาย/เพศ คิดเป็นร้อยละ 11.90 ตามลำดับ

- ช่วงอายุ Gen Y ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เลือกสิ่งที่ไม่ควรทำ (Don't) กับคนในครอบครัว สูงสุด 3 อันดับแรก คือ ทำร้ายร่างกาย/เพศ คิดเป็นร้อยละ 12.35 รองลงมา คือ ใช้อารมณ์ คิดเป็นร้อยละ 12.14 และทะเลาะกัน คิดเป็นร้อยละ 10.87 ตามลำดับ

- ช่วงอายุ Gen Z ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เลือกสิ่งที่ไม่ควรทำ (Don't) กับคนในครอบครัว สูงสุด 3 อันดับแรก คือ ทำร้ายร่างกาย/เพศ คิดเป็นร้อยละ 12.38 รองลงมา คือ ใช้อารมณ์ คิดเป็นร้อยละ 12.28 และทะเลาะกัน คิดเป็นร้อยละ 11.30 ตามลำดับ

3. สรุปผลการสำรวจความคิดเห็น

จากการสำรวจความคิดเห็นต่อการจัดสวัสดิการที่เป็นมิตรต่อครอบครัว ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 73.49 อยู่ในช่วงอายุ Gen Y ร้อยละ 50.96 สถานภาพสมรส/อาศัยอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 46.56 มีลักษณะครอบครัวเดี่ยว ร้อยละ 59.56 เฉพาะผู้ตอบแบบสำรวจที่เลือกลักษณะครอบครัวพิเศษ ซึ่งมีลักษณะเป็นครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว (แม่ที่เลี้ยงลูกอายุต่ำกว่า 20 ปี ตามลำพัง) ร้อยละ 37.71 มีภาระดูแลสมาชิกในครอบครัว ร้อยละ 77.96 โดยภาระดูแลสมาชิกในครอบครัวเป็นผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 58.99

ด้านข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับนโยบาย สวัสดิการ หรือแนวทางปฏิบัติที่คิดว่าเหมาะสมและมีความจำเป็นสำหรับบริบทชีวิตครอบครัว ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เลือกวันลาฉุกเฉินเพื่อการดูแลสมาชิกในครอบครัว (โดยไม่ต้องขออนุมัติล่วงหน้า) ร้อยละ 60.96 รองลงมา คือ ยืดหยุ่นเวลาเข้าและออกจากที่ทำงาน เช่น ช่วงเวลาเช้า – ออกการทำงานให้เลือกหลากหลายช่วงเวลา ร้อยละ 45.64 และ Work From Home ร้อยละ 34.52 ตามลำดับ

เมื่อสำรวจข้อมูลแยกตามช่วงอายุ ส่วนใหญ่ช่วงอายุ Baby Boomer, Gen X, Gen Y และ Gen Z ได้เลือกนโยบาย สวัสดิการ หรือแนวทางปฏิบัติที่คิดว่าเหมาะสมและมีความจำเป็นสำหรับบริบทชีวิตครอบครัว พบว่า วันลาฉุกเฉินเพื่อการดูแลสมาชิกในครอบครัว (โดยไม่ต้องขออนุมัติล่วงหน้า) ร้อยละ 40.95, 49.38, 80.74 และ 40.16 ตามลำดับ ส่วนช่วงอายุยุกระหว่างสงครามโลก (Silent Gen) เลือกให้สิทธิการลาให้แก่พนักงานชาย และพนักงานที่มีความหลากหลายทางเพศ กรณีมีการรับเด็กเป็นบุตรบุญธรรม ตั้งแต่ 3 วันจนถึง 15 วัน โดยจ่ายค่าจ้างเต็มจำนวน ร้อยละ 37.50

จากการสำรวจความคิดเห็นต่อแนวทางเพื่อสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ Gen Y ร้อยละ 51.95 โดยการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวผ่านกิจกรรม คำพูด สิ่งที่ดีควรทำ และสิ่งที่ไม่ควรทำ ดังนี้

- กิจกรรมที่อยากทำร่วมกับครอบครัว พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เลือกกิจกรรม กินข้าวร่วมกัน ร้อยละ 85.25 ท่องเที่ยว/แคมป์ปิ้ง ร้อยละ 63.84 และพูดคุยแลกเปลี่ยน/รับฟังและแก้ไขปัญหาร้อยละ 61.71 ตามลำดับ เมื่อสำรวจข้อมูลแยกตามช่วงอายุมีความเห็นสอดคล้องกันโดยเลือกกิจกรรม “กินข้าวร่วมกัน” เป็นกิจกรรมอันดับหนึ่ง ที่ทุกครอบครัวสามารถทำร่วมกันได้ในทุก ๆ วัน เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพและพูดคุยแลกเปลี่ยนรับฟังปัญหาสมาชิกในครอบครัว

- คำพูดที่อยากได้ยินจากคนในครอบครัว พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เลือกคำพูด รักนะ ร้อยละ 48.86 ภูมิใจนะ/ดี/เยี่ยม ร้อยละ 43.21 และเหนื่อยไหม/ไหวไหม ร้อยละ 42.60 ตามลำดับ เมื่อสำรวจข้อมูลแยกตามช่วงอายุ ที่ให้ความสำคัญกับการบอกรักระหว่างสมาชิกในครอบครัว โดยใช้คำว่า “รักนะ” ประกอบด้วยช่วงอายุยุคระหว่าง สงครามโลก (Silent Gen), ช่วงอายุ Baby Boomer, Gen X และ Gen Y มีเพียงช่วงอายุ Gen Z ที่ให้ความสำคัญต่อ คำพูดที่แสดงออกถึงความภูมิใจ/ดี/เยี่ยม มาเป็นอันดับหนึ่ง

- สิ่งที่ควรทำ (Do) กับคนในครอบครัว พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เลือกสิ่งที่ควรทำ โดยการดูแล ช่วยเหลือกัน ร้อยละ 68.42 เข้าใจกัน ร้อยละ 63.03 และเป็นกำลังใจให้กัน ร้อยละ 58.87 ตามลำดับ เมื่อสำรวจข้อมูลแยกตามช่วงอายุในยุคระหว่างสงครามโลก (Silent Gen) และ Gen Z มีความเห็นที่สอดคล้องกัน โดยเห็นว่าสิ่งที่ควรทำ (Do) กับคนในครอบครัวเป็นสิ่งแรก คือ ความเข้าใจกัน แตกต่างจากช่วงอายุ Baby Boomer, Gen X และ Gen Y ที่ให้ความสำคัญกับการดูแลช่วยเหลือกันเป็นสิ่งที่ควรทำ (Do) กับคนในครอบครัวเป็นสิ่งแรก

- สิ่งที่ไม่ควรทำ (Don't) กับคนในครอบครัว พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่เลือกสิ่งที่ไม่ควรทำคือการใช้ อารมณ์ ร้อยละ 72.30 ทำร้ายร่างกาย/เพศ ร้อยละ 71.77 และทะเลาะกัน ร้อยละ 66.04 ตามลำดับ เมื่อสำรวจข้อมูลแยกตามช่วงอายุ Gen X, Gen Y และ Gen Z มีความเห็นว่าการทำร้ายร่างกาย/เพศ เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ แตกต่างจากช่วงอายุในยุคระหว่างสงครามโลก (Silent Gen) และ Baby Boomer ที่มีความเห็นว่าการใช้อารมณ์เป็นสิ่งไม่ควรเกิดขึ้นใน ทุกครอบครัวในสังคม

แนวทางขับเคลื่อน “ครอบครัวอบอุ่น”



วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว

"วันครอบครัวอบอุ่น" เพื่อสร้างสังคมครอบครัวที่ดี



โดย กองส่งเสริมสถาบันครอบครัว
กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว

สารบัญ

	หน้า
● ที่มา/สถานการณ์	1
● วัตถุประสงค์/ทำไมต้องส่งเสริมวันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว	3
● ผลสำรวจแนวทางเพื่อสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและความคิดเห็นต่อการจัดสวัสดิการที่เป็นมิตรต่อครอบครัว	4
● แนวทางการขับเคลื่อน	
– การปลูกจิตสำนึก การสร้างเจตคติด้านสัมพันธภาพในครอบครัว	8
– ผลิตสื่อและการประชาสัมพันธ์	11
– กิจกรรม “วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว”	12
– การขับเคลื่อน โครงการครอบครัวต้องมาก่อน “Family First”	21
● ภาคผนวก	



รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ให้ความสำคัญสถานการณ์ความเข้มแข็งของครอบครัว โดยกรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัวได้ดำเนินการสำรวจสถานการณ์ความเข้มแข็งของครอบครัวและรายงานผล ประจำปี ๒๕๖๖ เพื่อติดตามและประเมินสถานการณ์ความเข้มแข็งของครอบครัวประจำปี จำนวน ๗๖ จังหวัด กลุ่มเป้าหมายจำนวนทั้งสิ้น ๕๙,๖๑๐ ครอบครัว โดยบันทึกข้อมูลจากการสำรวจฯ เข้าสู่ระบบฐานข้อมูลมาตรฐานครอบครัวเข้มแข็งทางเว็บไซต์ <http://www.esfis.org> ผลสำรวจค่าดัชนีความเข้มแข็งของครอบครัวในภาพรวมเท่ากับ ๗๑.๔๗ คะแนน และเมื่อพิจารณาค่าดัชนีความเข้มแข็งของครอบครัวแต่ละด้าน พบว่า ด้านสัมพันธภาพมีค่าดัชนีความเข้มแข็งของครอบครัวมากที่สุด ๗๖.๐๒ คะแนน รองลงมา คือ ด้านการทำบทบาทหน้าที่ของครอบครัว ๗๔.๐๔ คะแนน ด้านสุขภาพของครอบครัว ๗๒.๖๗ คะแนน ด้านทุนทางสังคม ๗๒.๑๕ คะแนน ด้านการหลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยงและการปรับตัวได้ในภาวะยากลำบาก/วิกฤติ ๗๒.๑๒ คะแนน ด้านเทคโนโลยีสื่อสารและการเรียนรู้ ๖๙.๑๘ คะแนน และด้านการพึ่งตนเอง ความพอเพียงทางด้านเศรษฐกิจมีค่าดัชนีความเข้มแข็งของครอบครัวน้อยที่สุด ๖๖.๑๕ คะแนน ซึ่งผลสำรวจฯ มีครอบครัวเสี่ยงร้อยละ ๒๕.๐๑ ครอบครัวทั่วไปร้อยละ ๔๙.๙๘ และครอบครัวเข้มแข็งร้อยละ ๒๕.๐๑ และเมื่อพิจารณาร้อยละของครอบครัวในองค์ประกอบแต่ละด้าน พบว่าองค์ประกอบที่มีร้อยละของครอบครัวเสี่ยงมากที่สุด ได้แก่ ด้านทุนทางสังคมร้อยละ ๒๘.๔๒ รองลงมา คือ ด้านเทคโนโลยีสื่อสารและการเรียนรู้ ร้อยละ ๒๖.๓๑ และด้านสัมพันธภาพร้อยละ ๒๔.๗๓

จากสถานการณ์ความเข้มแข็งของครอบครัวดังกล่าว เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของครอบครัวตามความเสี่ยงมากที่พบแต่ละด้านไม่ว่าจะเป็นด้านทุนทางสังคม ด้านเทคโนโลยีสื่อสารและการเรียนรู้ และด้านสัมพันธภาพ ส่งผลให้เกิดปัญหาสังคมในหลายมิติ หนึ่งในนั้น คือ ความรุนแรงในครอบครัว และในความสัมพันธ์ ที่เป็นการแสดงออกของพฤติกรรมในความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด หรือความสัมพันธ์แบบอื่น ๆ ในครอบครัว หรือระหว่างคนที่อยู่ด้วยกัน โดยการทำร้ายจิตใจ คำว่า ดูถูกเหยียดหยาม ปฏิบัติอย่างไม่ให้ความเคารพหรือไม่ให้เกียรติ ทำร้ายร่างกายจนถึงแก่ชีวิตและทรัพย์สินที่พบได้เพิ่มขึ้นในสังคมไทย สอดคล้องตามข้อมูลสถิติที่มีการรวบรวมโดยกรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัวพบว่า การช่วยเหลือคุ้มครองผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว ศูนย์ปฏิบัติการเพื่อป้องกันการกระทำความรุนแรงในครอบครัว 76 จังหวัด และ กทม. ระหว่างปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 – 2566 เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องมีจำนวนทั้งสิ้น 13,929 คน ความรุนแรงในครอบครัวที่เกิดขึ้นค่อย ๆ สังคมความอ่อนแอให้บุคคล เกิดการแยกตัวออกจากสังคม ครอบครัว และชุมชน โดดเดี่ยวจนไม่ได้รับความช่วยเหลือหรือการใช้ครอบครัวและชุมชนเพื่อทำให้อับอายหรือแสดงออกที่รุนแรงเพิ่มขึ้น ตามที่มีการเผยแพร่ในช่องทางสาธารณะต่าง ๆ



แนวทางขับเคลื่อน “ครอบครัวอบอุ่น” ที่มา/สถานการณ์

รัฐบาลให้ความสำคัญในการส่งเสริมความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัวและเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว โดยส่งเสริมและสนับสนุนให้กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จัดให้มีโครงการครอบครัวต้องมาก่อน (Family First) ที่มุ่งเน้นสนับสนุนให้ทุกครอบครัวมีอย่างน้อยหนึ่งวันที่สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมร่วมกัน รวมถึงการมีพื้นที่ที่เป็นมิตรให้ครอบครัวได้ทำกิจกรรมเพื่อสานสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ซึ่งเริ่มต้นด้วยการรณรงค์ให้ “วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว” เพื่อให้การสร้างครอบครัวแข็งแรงมีผลเป็นรูปธรรมโดยเร็วและเร่งรณรงค์ให้วันอาทิตย์ของแต่ละสัปดาห์เป็นวันครอบครัวที่สมาชิกในครอบครัว จะอยู่พร้อมหน้าและทำกิจกรรมต่าง ๆ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ยังคงให้ความสำคัญและพยายามเป็นส่วนหนึ่งของพลังด้านครอบครัวสังคมที่จะคอยผลักดันให้เป็นนโยบายด้านการส่งเสริมและพัฒนาสถาบันครอบครัว โดยปรับให้เป็นปัจจุบันทันต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป โดยนำสถาบันครอบครัวเป็นฐานของการพัฒนาสู่ความเข้มแข็งของสังคมต่อไป



วัตถุประสงค์/ทำไมต้องส่งเสริมวันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว

1. เพื่อการส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดี ใช้เวลาที่มีคุณภาพร่วมกับครอบครัว และสร้างพื้นที่ที่เป็นมิตรสำหรับครอบครัว ส่งเสริม “Family First” ครอบครัวต้องมาก่อน



2. เพื่อให้ทุกหน่วยงานร่วมเป็นเครือข่ายในการพัฒนาสถาบันครอบครัว และมีส่วนร่วมประชาสัมพันธ์ สนับสนุนให้สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมร่วมกันอย่างน้อยหนึ่งวันในสัปดาห์ เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว
อาทิ **“วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว”**



ผลสำรวจแนวทางเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและ ความคิดเห็นต่อการจัดสวัสดิการที่เป็นมิตรต่อครอบครัว

สำรวจข้อมูลตั้งแต่วันที่ 18 ธันวาคม 2566 – 31 มกราคม 2567

จากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและประชาชนทั่วไป จำนวน 3,946 คน

10 คำพูดที่อยากได้ยินจากคนในครอบครัว

รักนะ	48.86 %
ภูมิใจนะ/ดี/เยี่ยม	43.21 %
เหนื่อยไหม/ไหวไหม	42.60 %
เก่งมาก/เยี่ยมมาก	36.97 %
เป็นห่วงนะ/เป็นกำลังใจให้	36.49 %
สู้ ๆ นะ	32.59 %
มีตังค์ใช้ไหม/เอาเงินไปใช้สิ	31.88 %
คิดถึงนะ	27.09 %
ดูแลสุขภาพด้วยนะ/พักผ่อนบ้างนะ	26.96 %
ทำได้อยู่แล้ว/ทำดีแล้ว/ทำได้ดี/ทำดีมาก	22.45 %

หมายเหตุ ผู้ตอบแบบสำรวจเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

สำรวจข้อมูลตั้งแต่วันที่ 1 – 30 ตุลาคม 2560

จากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและประชาชนทั่วไป จำนวน 2,541 คน

10 คำพูดที่ไม่อยากได้ยินจากคนในครอบครัว

ไปตายซะ/จะไปตายที่ไหนก็ได้	20.48 %
แกไม่น่าเกิดเป็นลูกฉันเลย	16.59 %
สร้างแต่ปัญหา/ตัวปัญหา	12.58 %
ดูลูกบ้านอื่นสิ!	11.76 %
เลว/ระยำ/ชั่ว	9.08 %
น่ารำคาญ	6.78 %
ตัวชวย	4.18 %
น่าเบื่อ	4.08 %
ไม่ต้องมายุ่ง	3.29 %
เชื่อพ่อ/เชื่อแม่ มันแรง	2.09 %

หมายเหตุ ผู้ตอบแบบสำรวจเลือกตอบได้ 1 ข้อ



โดย กองส่งเสริมสถาบันครอบครัว



กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว



0 2659 6721

กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว



@linefamily



<http://www.dwf.go.th/>

ผลสำรวจแนวทางเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและ ความคิดเห็นต่อการจัดสวัสดิการที่เป็นมิตรต่อครอบครัว

สำรวจข้อมูลตั้งแต่วันที่ 18 ธันวาคม 2566 – 31 มกราคม 2567
จากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและประชาชนทั่วไป จำนวน 3,946 คน

10 สิ่งที่ควรทำ (Do) กับคนในครอบครัว

ดูแลช่วยเหลือกัน	68.42 %
เข้าใจกัน	63.03 %
เป็นกำลังใจให้กัน	58.87 %
เอาใจใส่	56.74 %
ห่วงใยกัน	43.34 %

หมายเหตุ ผู้ตอบแบบสำรวจเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

สำรวจข้อมูลตั้งแต่วันที่ 18 ธันวาคม 2566 – 31 มกราคม 2567
จากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและประชาชนทั่วไป จำนวน 3,946 คน

10 สิ่งที่ไม่ควรทำ (Don't) กับคนในครอบครัว

ใช้อารมณ์	72.30 %
ทำร้ายร่างกาย/เพศ	71.77 %
ทะเลาะกัน	66.04 %
โกหก	41.08 %
บิบบั่น/กีดกัน	35.28 %

หมายเหตุ ผู้ตอบแบบสำรวจเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ



ผลสำรวจแนวทางเพื่อสร้างสัมพันธ์ภายในครอบครัวและ ความคิดเห็นต่อการจัดสวัสดิการที่เป็นมิตรต่อครอบครัว

สำรวจข้อมูลตั้งแต่วันที่ 18 ธันวาคม 2566 – 31 มกราคม 2567

จากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและประชาชนทั่วไป จำนวน 3,946 คน

10

กิจกรรมที่อยากทำร่วมกับครอบครัว

กินข้าวร่วมกัน	85.25 %
ท่องเที่ยว/แคมป์ปิ้ง	63.84 %
พูดคุยแลกเปลี่ยน/รับฟังและแก้ไขปัญหากัน	61.71 %
ช่วยกันทำงานบ้าน	46.63 %
ร่วมงานเทศกาลต่าง ๆ	43.01 %
ทำอาหาร	40.14 %
กิจกรรมทางศาสนา	31.07 %
ดู TV ร่วมกัน	30.41 %
เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย	29.75 %
ช้อปปิ้ง/ไปตลาด	27.39 %

หมายเหตุ ผู้ตอบแบบสำรวจเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ



วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว

"ทำกิจกรรมร่วมกัน" เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี



โดย กองส่งเสริมสถาบันครอบครัว

กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว



กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว



@linefamily



0 2659 6721



<http://www.dwf.go.th/>

ผลสำรวจแนวทางเพื่อสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและ ความคิดเห็นต่อการจัดสวัสดิการที่เป็นมิตรต่อครอบครัว

สำรวจข้อมูลตั้งแต่วันที่ 18 ธันวาคม 2566 – 31 มกราคม 2567

จากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและประชาชนทั่วไป จำนวน 4,270 คน

10

นโยบาย สวัสดิการ หรือแนวทางปฏิบัติที่คิดว่า เหมาะสมและมีความจำเป็นสำหรับบริบทชีวิตครอบครัว

วันลาฉุกเฉินเพื่อการดูแลสมาชิกในครอบครัว (โดยไม่ต้องขออนุมัติล่วงหน้า)	60.96 %
ยืดหยุ่นเวลาเข้าและออกจากที่ทำงาน เช่น ช่วงเวลาเข้า – ออก การทำงานให้เลือกหลากหลายช่วงเวลา	45.64 %
Work From Home	34.52 %
สนับสนุนการศึกษาของบุตร/ทุนการศึกษาคู่สมรส เช่น ลดค่าเรียนสำหรับครอบครัวที่มีบุตรมาก	32.86 %
สวัสดิการ Day Care/Night Day เพื่อดูแลพ่อแม่สูงวัย ผู้พิการ	30.30 %
พนักงานสามารถเพิ่มชั่วโมงการทำงานในแต่ละวันให้ครบจำนวนชั่วโมงการทำงานต่อ สัปดาห์ เพื่อเพิ่มวันหยุด เช่น ปกติทำงาน 8 ชั่วโมงต่อวัน (40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์) แต่ขอทำงานเพิ่มเป็นวันละ 10 ชั่วโมง เพื่อให้มีวันหยุดเพิ่มขึ้นอีก 1 วัน เป็นต้น	27.92 %
การจัดหาหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมาให้คำปรึกษาในการชำระหนี้สินทั้ง ในระบบและนอกระบบ การตั้งกองทุนช่วยเหลือโดยมีระยะดำเนินการ	19.93 %
จัดคอร์สฝึกอบรมเกี่ยวกับความรู้ด้านการบริหารจัดการเงิน/ การออม/การลงทุน/การจัดการหนี้	19.53 %
ให้สิทธิการลาให้แก่พนักงานชาย และพนักงานที่มีความหลากหลายทางเพศ กรณี มีการรับเด็กเป็นบุตรบุญธรรม ตั้งแต่ 3 วันจนถึง 15 วัน โดยจ่ายค่าจ้างเต็มจำนวน	19.16 %
บริการที่ปรึกษาด้านจิตวิทยาสำหรับพนักงานและครอบครัว	14.07 %

หมายเหตุ ผู้ตอบแบบสำรวจเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ



โดย กองส่งเสริมสถาบันครอบครัว



กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว



@linefamily



0 2659 6721



<http://www.dwf.go.th/>

แนวทางการขับเคลื่อน



การปลูกจิตสำนึก การสร้างเจตคติด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

1.1 การมีครอบครัวที่เข้มแข็งย่อมนำไปสู่สังคมที่แข็งแรง การสร้างครอบครัวให้เข้มแข็งเป็นสิ่งที่หลาย ๆ ครอบครัวปฏิบัติต่อกันในกิจวัตรประจำวันอยู่แล้ว เช่น การรับประทานอาหารร่วมกันอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา ซึ่งอาจใช้ช่วงเวลาอาหารมื้อเที่ยงหรือมื้อเย็นเป็นในวันอาทิตย์ เพื่อจะได้พบกันทุกคน และสร้างความสัมพันธ์ความผูกพันให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น หรือผู้ที่อยู่คนละจังหวัด ก็อาจนัดเจอกันบ้างตามโอกาส หรือเทศกาล เช่น วันปีใหม่/วันสงกรานต์/วันเกิด หรือ ประเพณีที่สืบทอดกันมาของแต่ละภาค ซึ่งเป็นสิ่งที่เราปฏิบัติกันอย่างเสมอมา



1.2 พ่อ-แม่ ใช้เวลาร่วมกับลูกปฏิบัติตนให้เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ลูก ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ไม่ประพฤติผิดศีลธรรม ปฏิบัติตนตามหลักคุณธรรมจริยธรรม และมีวันว่างที่เหมาะสมอย่างน้อย 1 วัน/สัปดาห์ เพื่อทำกิจกรรมภายใน



ครอบครัวร่วมกัน เป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีให้กับสมาชิกภายในบ้าน สร้างความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย และสบายใจทุกครั้งที่ใช้เวลาอยู่ร่วมกัน



1.3 ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวมีส่วนร่วมช่วยในการพัฒนาความสัมพันธ์อันดี โดยปลูกฝังการเป็นคนที่มึจิตใจดี มีน้ำใจ รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น และรับฟังความเห็นต่างเพื่อสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ซึ่งกิจกรรมในครอบครัวนั้น อาจมุ่งเน้นไปที่การทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน เช่น การช่วยกันทำความสะอาด ตกแต่งบ้าน หรือการปลูกต้นไม้ และจัดสวนด้วยกัน เป็นต้น นอกจากนี้



กิจกรรมในบ้านยังเป็นวิธีการหนึ่ง ที่ช่วยแก้เบื่อให้ สมาชิกได้อย่างคุ้มค่า และเกิดประโยชน์

1.4 บุคคลในครอบครัวเปิดใจรับฟังซึ่งกันและกัน ทุกวันนี้ ทุกครอบครัว รายรอบไปด้วยความกดดันและความเครียด ทั้งจากโรงเรียน จากการทำงาน จากเพื่อนร่วมงาน การบูลลี่ ในสภาวะเช่นนี้หากพ่อแม่เปิดใจในการรับฟังความคิดเห็นหรือเรื่องต่าง ๆ ของลูก ลูกรับฟังพ่อแม่ จะเป็นเหมือนการเริ่ม สร้างความสัมพันธ์ที่ดี แก้ไขปัญหาอย่างทันท่วงที ลดปัญหาความรุนแรงหรือ พฤติกรรมก้าวร้าว และจะเป็นการสร้าง กำลังใจในการใช้ชีวิตประจำวันให้ลูก ๆ เปิดใจรับฟังอย่างตั้งใจอยู่เสมอ จะทำให้ ครอบครัวเป็นเกราะอันอบอุ่นทางใจ เพิ่มพลังในการใช้ชีวิตในสภาวะการณ์ ที่ตึงเครียดตลอดเวลา

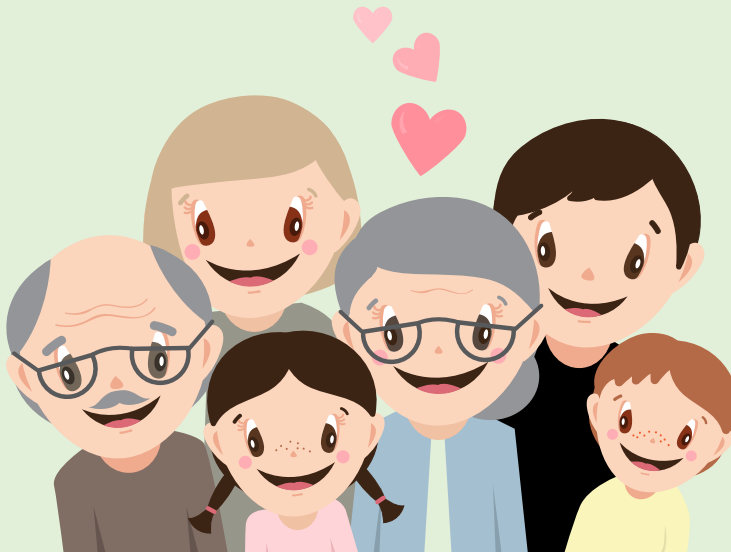


การปลูกจิตสำนึก การสร้างเจตคติด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

1.5 บุคคลในครอบครัวกับความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ คือ การเปลี่ยนแปลงของภูมิอากาศที่เป็นผลมาจากกิจกรรมของมนุษย์ทั้งทางตรงและทางอ้อมประเทศไทยกำลังตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง เนื่องจากอุณหภูมิเฉลี่ยที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ฤดูกาลที่แปรปรวนและความผันผวนของสภาพอากาศที่รุนแรงมากขึ้นพบว่า ปริมาณน้ำฝนที่ตกในแต่ละปีมีปริมาณมากขึ้นส่งผลให้ภาคกลางและภาคตะวันตกมีพื้นที่เสี่ยงอุทกภัย ในขณะที่ภาคเหนือกลับเป็นพื้นที่เสี่ยงภัยแล้ง ระบบนิเวศชายฝั่งมีความถี่ของพายุและความรุนแรงของสภาพอากาศ เกิดผลกระทบด้านสุขภาพ เช่น การเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากความร้อน ภัยพิบัติ ระบบทางเดินหายใจการเกิดโรคอุบัติใหม่โรคติดต่อจากแมลง การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศเหล่านี้ ส่งผลกระทบต่อครัวเรือนได้แก่ การจัดหาน้ำจืดที่มีคุณภาพสำหรับการอุปโภคและใช้สอย หัวใจสำคัญของครอบครัว จึงทำหน้าที่เป็นฟันเฟืองย่อย ๆ ในการรับมือกับภัยของตนเองและเข้าไปมีส่วนร่วมสำคัญในการลดความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดภัยพิบัติ และการส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวร่วมกันสามารถปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศในอนาคต



2.1 ประชาสัมพันธ์เชิงชวน/รณรงค์กิจกรรม “วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว”



วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว

2.2 ผลิตสื่อประชาสัมพันธ์ผลการสำรวจ/รณรงค์/ส่งเสริมการจัดกิจกรรม “วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว”

•นโยบาย สวัสดิการ หรือแนวทางปฏิบัติ
ที่เหมาะสมและมีความจำเป็นสำหรับบริบทชีวิต
ครอบครัว

- 10 คำพูดที่อยากได้ยินจากคนในครอบครัว
- 10 คำพูดที่ไม่อยากได้ยินจากคนในครอบครัว
- 10 กิจกรรมที่อยากทำร่วมกับครอบครัว
- 10 สิ่งที่ควรทำและสิ่งที่ไม่ควรทำ (Do & Don't)
กับคนในครอบครัว



กิจกรรม “วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว”

หน่วยงานสังกัด พม. และภาคีเครือข่าย จัดกิจกรรม “วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว” โดยการผนวกไปกับงานฝึกอบรม สัมมนา ที่หน่วยงานของท่านรับผิดชอบ ได้แก่

3.1 กิจกรรมลานครอบครัว

1

เตรียมความพร้อม
การมีครอบครัว



2

เตรียมความพร้อมพ่อแม่มีใหม่



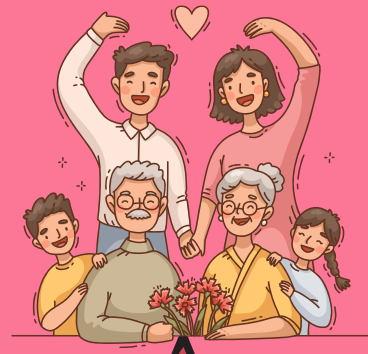
3

ครอบครัวที่มีลูกวัยรุ่น



4

เสริมสร้างคุณค่า
ผู้สูงอายุในครอบครัว



หลักสูตรโรงเรียนครอบครัว จัดทำเป็นนิตยสารการให้ความรู้/
ช่องทางการให้ความช่วยเหลือ Family line/ESS help me
/สวัสดิการด้านครอบครัว...



3.2 กิจกรรมค่ายครอบครัว

3.2.1 บทบาทหน้าที่ของสมาชิกภายในครอบครัว

1) กิจกรรม : บทบาทที่คาดหวัง เพิ่มพลังให้ครอบครัว

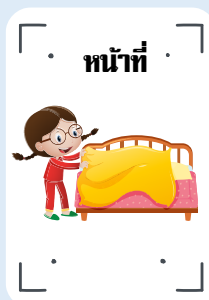
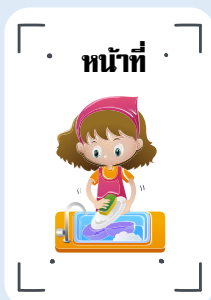
แบ่งกลุ่มพ่อ กลุ่มแม่ กลุ่มลูก ให้โจทย์แต่ละกลุ่มเขียน/ความคาดหวังของพ่อหรือแม่ที่มีต่อลูก – หลาน/ความคาดหวังที่ลูกหลานมีต่อ พ่อ แม่ หรือผู้ปกครอง/ความคาดหวังที่สามีที่มีต่อภรรยา/ความคาดหวังภรรยาที่มีต่อสามี



2) กิจกรรม : หน้าที่ฉัน...หน้าที่เธอ...หน้าที่เรา...

● แจกบัตรคำหน้าที่ของสามีและภรรยา คนละ 1 ใบ และให้ไปติดบอร์ดตามประเภท
1) หน้าที่ของสามี 2) หน้าที่ของภรรยา 3) หน้าที่ของทั้งสามีและภรรยา ภายในเวลา 3 นาที หรือ

● เปิดสื่อโฆษณา 2 เรื่อง เช่น เรื่องที่ 1 ผู้หญิงทำงานบ้าน ผู้ชายทำงานนอกบ้าน เรื่องที่ 2 ผู้หญิงและผู้ชายช่วยกันทำงานบ้าน โดยเปิดโฆษณาต่อเนื่องกัน และให้โอกาสผู้เข้าร่วมเปลี่ยนบัตรคำ และวิทยากรสรุปประเด็น



3) กิจกรรม : ให้เกียรติและเคารพ บรรจบความเข้าใจ

แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมเป็น 4 – 5 กลุ่ม ให้ผู้เข้าร่วมเตรียมการแสดง ในหัวข้อ

- งานปาร์ตี้ สามีไม่แนะนำกรรยาต่อเพื่อน ๆ (เน้นการเคารพและให้เกียรติของสามีต่อกรรยา)
- กรรยาไปตามสามีในขณะที่สามีกำลังสังสรรค์อยู่กับเจ้านาย
- การไม่ไว้หน้าสามีในที่ชุมชน มีการต่อว่าด่าทอ ฯลฯ
- พ่อแม่ไม่เคารพสิทธิและการตัดสินใจของลูก เช่น การเลือกเรียน การเลือกคู่ การเลือกซื้อเสื้อผ้า
- ลูกไม่เคารพพ่อแม่ เช่น ลูกทวาดพ่อแม่ลูกเถียงพ่อแม่ ลูกดื้อรั้นไม่เชื่อฟัง ลูกทำกริยาไม่เหมาะสมต่อพ่อแม่ในที่ชุมชน ลูกทำร้ายจิตใจพ่อแม่



วิทยาการสรุปประเด็นโดยชี้ให้เห็นถึง
ความสำคัญของการเคารพและให้เกียรติ
ซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว



4) กิจกรรม : ความรักความห่วงใย ใส่ใจในครอบครัว

1. ให้แต่ละครอบครัว
จับมือล้อมวงกัน



2. ปิดไฟในห้องประชุมทั้งหมด
พร้อมเปิดเพลงเบา ๆ คลอไป



3. ทีมวิทยากรแจกเทียน
ครอบครัวละ 1 เล่ม จากนั้นให้
แต่ละครอบครัวจุดเทียนต่อ ๆ
กันไป

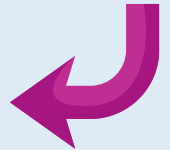


4. ให้ผู้เข้าร่วมหลับตา 1 นาที

5. วิทยากรอ่านข้อความสั้น ๆ หรือบทกลอนที่มีประเด็นเกี่ยวกับ
การที่สมาชิกในครอบครัวไม่แสดงความรัก
ความห่วงใยแก่กันและกัน เมื่อยังมีชีวิตอยู่
ส่งผลกระทบต่อจิตใจของสมาชิกที่ยังคง
อยู่ซึ่งไม่อาจแสดงความรักและความห่วงใย
ต่อสมาชิกที่เสียชีวิตไปแล้ว เพื่อสร้าง
ความซาบซึ้งกินใจให้แก่ผู้เข้าร่วม
กิจกรรม ใช้เวลา 3 นาที



6. วิทยากรนำให้ผู้เข้าร่วมนึกถึงสิ่งที่ตนเองห่วงใยต่อสมาชิก
ในครอบครัวมากที่สุด และให้พลัดกันออกมาบอกความห่วงใย
ที่ตนมีต่อสมาชิกแต่ละคน



1) กิจกรรม : สายสัมพันธ์ในครอบครัว

- การสื่อสารระหว่างกัน ให้แต่ละคู่หันหน้าเข้าหากันและตะโกนใส่กัน ให้คนหนึ่งพูดว่า “ฉันไม่ฟัง” อีกคนพูดว่า “ฉันจะพูด” และสลับกันพูดอีกครั้ง/ ให้คนหนึ่งพูดว่า “เมื่อวานพูดมากไปหน่อย ขอโทษ” คนฟังตอบว่า “ไม่เป็นไร ฉันให้อภัย”



- สายสัมพันธ์ในครอบครัว แบ่งกลุ่มพ่อ กลุ่มแม่ กลุ่มลูก และแจกกระดาษ ให้แต่ละกลุ่ม แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับท่าทีที่ไม่อยากเห็น/คำพูดที่ไม่อยากได้ยิน/ท่าทีและคำพูดนั้น เกิดจากสาเหตุใด/มีวิธีการอย่างไรไม่ให้ท่าทีและคำพูดไม่ดีเกิดขึ้น



2) กิจกรรม : สื่อสารอย่างสุนทรีย์ เปรมปรีดีสู่ครอบครัว

- แบ่งกลุ่ม แจกบัตรคำและแสดงบทบาทสมมติ โดยร้อยเรียงบัตรคำ เป็นเรื่องราวที่แสดงถึงการสื่อสารภายในครอบครัว



3.3 กิจกรรมส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัว

การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว เป็นกุญแจสำคัญที่ช่วยให้สุขภาพกายและใจ ครอบครัว แข็งแรงสมบูรณ์ โดยมีความรักและความผูกพันที่ช่วยให้บรรยากาศภายในบ้านเต็มไปด้วย ความอบอุ่น ทำให้รู้สึกสบายกายและสบายใจมากยิ่งขึ้น ซึ่งหลายคนอาจไม่มีเวลา ให้ครอบครัว เนื่องจากภาระหน้าที่การงาน และเหตุจำเป็นต่าง ๆ ในชีวิต อาจทำให้รู้สึกห่างเหินหรือไม่สนิทกันเท่าที่ควร โดยการทำกิจกรรมในครอบครัว เป็นอีกวิธีสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและทำให้ครอบครัวรักกันมากยิ่งขึ้นได้

1) กิจกรรม : จุดนัดฝัน...

วันครอบครัว เขียนแสดงความคิดเห็น ว่าการใช้เวลาร่วมกันของสมาชิก ในครอบครัวอย่างมีคุณภาพควรทำ อย่างไร? (กิจกรรมที่ทำร่วมกันอย่างมีความสุข อย่างน้อย 1 กิจกรรม)



2) กิจกรรม : เวลาเป็นสิ่งมีค่า นำเล่นสันทนาการโดยวิทยากร "สั่งให้ทำโดยไม่ต้องพูด"

ใช้ท่าทางในการออกคำสั่ง สั่งให้ปรบมือ 3 ครั้ง/

สั่งให้ปรบมือเป็นจังหวะ 1 2 123 12 12 1/

สั่งให้ปรบมือในขณะที่ลูกโป่งอยู่บนอากาศ และหยุดปรบมือเมื่อลูกโป่งตกลงบนพื้น

(การให้ผู้อื่นเข้าใจความต้องการของเราโดยที่ไม่มีการพูดคุยทำความเข้าใจระหว่างกัน

อาจต้องใช้เวลา นานกว่าการหันหน้ามาพูดคุยสื่อสารต่อกันเช่นเดียวกับการใช้ชีวิต

ครอบครัว จำเป็นต้องมีการลงมือทำควบคู่กับการพูดคุยสื่อสารแสดงความเห็นอกเห็นใจ

ให้คนที่เรารักได้รับรู้ เพราะการรอให้เขารู้สึกหรือเข้าใจได้เองนั้นอาจสายเกินไป)



3.3 กิจกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภายในครอบครัว

3) กิจกรรม : เวลาต่างวัย แต่ใจเดียวกัน แจก Time line (ตารางการใช้ชีวิตประจำวัน)

ให้แต่ละคนเขียน Time line/ให้ผู้เข้าอบรมสังเกตและทบทวนการใช้ชีวิตของตนเองในปัจจุบันจากแบบฟอร์ม Time line เพื่อชี้ให้เห็นว่าสัดส่วนของการใช้เวลาส่วนใหญ่ของผู้เข้าอบรมหมดไปกับเรื่องของตนเอง หรือ เรื่องของครอบครัวมากกว่ากัน รวมทั้งการแบ่งเวลาเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน/และนำแนวคิดที่ว่าเวลาที่ทำกับเรื่องของครอบครัวนั้นว่างานหรือกิจกรรมไหนเป็นการทำเพื่อครอบครัว และงานหรือกิจกรรมไหนเป็นการทำกับครอบครัวมากกว่ากัน



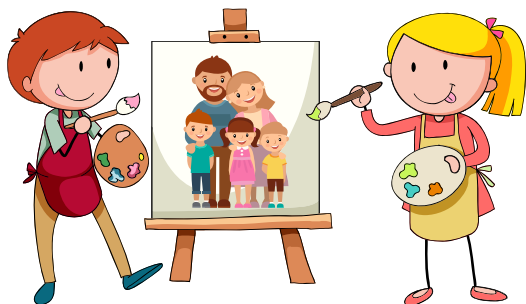
(หลายคนพยายามบอกว่าการเปลี่ยนแปลงของกระแสสังคมอย่างก้าวกระโดดในปัจจุบัน ส่งผลให้วิถีชีวิตของตนเองต้องเร่งรีบตามไปด้วย ทั้งที่ความเป็นจริง...เวลาของแต่ละวันไม่ได้ลดน้อยลง และเข็มนาฬิกาก็ไม่ได้หมุนเดินเร็วขึ้นกว่าอดีต...แต่หลายครอบครัวกลับมีช่วงเวลาที่ได้อยู่ร่วมกัน แสดงความห่วงใยใส่ใจความรู้สึกของคนในครอบครัวลดน้อยลง)



3.3 กิจกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภายในครอบครัว

4) กิจกรรม : ช่วงเวลาดี ๆ ของครอบครัว

ให้ผู้เข้าร่วมนึกทบทวนเหตุการณ์ในอดีต ที่ครอบครัวเคยทำกิจกรรมร่วมกันและคัดเลือกเหตุการณ์มา 1 เหตุการณ์ที่ตนเองมีความประทับใจหรือรู้สึกมีความสุขมากที่สุด วาดลงในแผ่นกระดาษและระบุวันเวลาของเหตุการณ์นั้น ๆ พร้อมระบายสีให้สวยงาม



(ครอบครัวทุกครอบครัวมีพื้นฐานจากความรัก ความผูกพัน และความปรารถนาดีระหว่างกัน ทุกคนย่อมมีความสุขทางใจดี ๆ ในการใช้ชีวิตร่วมกันของครอบครัว โดยแต่ละคนอาจมีมุมมองความสุขที่ได้รับแตกต่างกันไป เมื่อเรารู้ว่าความสุขทำได้ไม่ยากและเราเคยได้สัมผัสบรรยากาศความสุข/ความประทับใจเหล่านั้นมาแล้วก็คงไม่ใช่เรื่องยากที่สมาชิกทุกคนในครอบครัวจะร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อให้ความรู้สึกดี ๆ เกิดขึ้นอีกในปัจจุบัน)

5) กิจกรรมพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับครอบครัว

“กิจกรรมดนตรีในสวนกรุงเทพมหานคร” เป็นเทศกาลที่จัดขึ้นภายใต้แคมเปญ Colorful Bangkok ที่จัดขึ้นโดยกรุงเทพมหานคร โดยตั้งเป้าหมายเพื่อสร้างความสุขให้กับประชาชน พร้อมสนับสนุนการออกมาใช้ชีวิตบนพื้นที่สาธารณะ และสร้างการเคลื่อนไหวทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม ถือเป็น 1 ในนโยบายด้านสร้างสรรค์ของกรุงเทพฯ เพื่อส่งเสริมให้ กทม. เป็นพื้นที่แห่งดนตรีและศิลปะการแสดงที่ได้จัดต่อเนื่อง สามารถติดตามกิจกรรมดนตรีในสวนได้ที่ เพจ Facebook “กิจกรรมดนตรีในสวนกรุงเทพมหานคร”





•ให้ครอบครัวเรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในสถานที่สำคัญตามศาสนาที่ตนเองเคารพนับถือ

•กิจกรรม ได้แก่

ศาสนาพุทธ > การทำบุญตักบาตรข้าวสารอาหารแห้ง สวดมนต์ ปฏิบัติธรรม เวียนเทียนวันมาฆบูชา

ศาสนาคริสต์ > การไปโบสถ์ในวันอาทิตย์เพื่อนมัสการพระเจ้า ไปเยี่ยมบ้านสมาชิก สามัคคีธรรม การเผยแพร่ข่าวประเสริฐ

ศาสนาอิสลาม > การละหมาด การชะกาตเมื่อมีทรัพย์สินทานข้าวร่วมกันในวันฮารีรายอ



การปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมต้องใช้ระยะเวลาและความใส่ใจในการบ่มเพาะเลี้ยงดู ตั้งแต่เริ่มต้นเช่นเดียวกับการเพาะเลี้ยงต้นไม้ตั้งแต่เมล็ดให้เติบโต ต้องได้รับอาหาร แสงสว่าง น้ำ ดินอันอุดมสมบูรณ์ ปราศจากศัตรูพืช เปรียบเสมือนบ้านอันอบอุ่นที่พ่อแม่ พี่น้อง ครอบครัว ต้องคอยดูแลใส่ใจให้เด็กเติบโตด้วยความมั่นคงแข็งแรง สมบูรณ์ มีความรัก ความเข้าใจ มีความสัมพันธ์ที่ดี มีกิจกรรมที่ทำร่วมกัน ร่วมเรียนรู้เลือกผิดชอบชั่วดี ต้นไม้ จึงจะผลิดอกออกผลได้อย่างสมบูรณ์ เช่นเดียวกับคนดีมีคุณธรรม สะท้อนถึงการได้รับการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัวพร้อมที่จะสร้างประโยชน์แก่สังคมและประเทศชาติต่อไป ซึ่งสถาบันครอบครัวถือเป็นรากฐานสำคัญในการขัดเกลาหล่อหลอมคุณธรรม จริยธรรม และเสริมสร้างกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลและมีสติให้กับสมาชิกใหม่ของสังคม เพื่อให้เด็กและเยาวชนเหล่านั้นสามารถเติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพ และกลายเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าต่อการพัฒนาประเทศไทย

ทั้งนี้ การขับเคลื่อนกิจกรรมของแต่ละพื้นที่/หน่วยงาน อาจปรับให้เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ งบประมาณ ความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย หรือสามารถผลักดันให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในระดับจังหวัดนำตัวอย่างกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ หรือส่งเสริมให้ประชาชน เครือข่าย มีกิจกรรมที่ส่งเสริมให้สมาชิกได้ออกมาใช้เวลาร่วมกันอย่างน้อย 1 วันในสัปดาห์



4. การขับเคลื่อน

โครงการครอบครัวต้องมาก่อน “Family First”

4.1 การดำเนินงานขับเคลื่อนกิจกรรมของ สค.

- 1) สำรวจความคิดเห็น
 - นโยบาย สวัสดิการ หรือแนวทางปฏิบัติ ที่เหมาะสมและมีความจำเป็นสำหรับบริบทชีวิตครอบครัว
 - สร้างสัมพันธภาพในครอบครัวผ่าน 10 กิจกรรมที่อยากทำ 10 คำพูดที่อยากได้ยิน 10 สิ่งที่ต้องทำ (Do) ไม่ควรทำ (Don't) กับคนในครอบครัว
- 2) ประชาสัมพันธ์ผลการสำรวจความคิดเห็นและคู่มือแนวทางขับเคลื่อน “ครอบครัวอบอุ่น” ไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- 3) ประกวดโลโก้ “วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว” พร้อมข้อความรณรงค์ ชิงของรางวัล
- 4) กิจกรรม Kick Off เปิดตัว “วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว” ในวันอาทิตย์ที่ 3 มีนาคม 2567 ณ ศูนย์ชุมชนโครงการบ้านเอื้ออาทรรัตนนิบศร์ (ท่าอิฐ) จังหวัดนนทบุรี
- 6) จัดทำคลิปวิดีโอประชาสัมพันธ์ “วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว” (สัมภาษณ์ผู้บริหาร พม./ผู้เข้าร่วมกิจกรรม)
- 7) ผลักดันเสนอให้ “วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว” เป็นนโยบายด้านการส่งเสริมและพัฒนาครอบครัว
- 8) ผลักดันให้หน่วยงาน องค์กร และภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมส่งเสริมกิจกรรมภายใต้แนวคิด “Family First”

4.2 รายงานผลดำเนินงานขับเคลื่อนกิจกรรม

“วันอาทิตย์เป็นวันครอบครัว” ปี 2567 ต่อผู้บริหารกระทรวง พม.



ภาคผนวก



สามารถดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมประกอบได้ที่นี้



สื่อประชาสัมพันธ์ผลการสำรวจ



ชุดฝึกอบรมโรงเรียนครอบครัวในชุมชน



โดย กองส่งเสริมสถาบันครอบครัว



กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว



@linefamily



0 2659 6721



<http://www.dwf.go.th/>



กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

“คอยให้กำลังใจ เป็นสิ่งหนึ่งที่ครอบครัวควรมีอยู่เสมอ
ไม่ว่าเจอปัญหาหนักหนาแค่ไหน
คือ การให้กำลังใจซึ่งกันและกันและทุกคนจะรู้ว่า
มีกำลังใจรออยู่ที่บ้านเสมอ”

