

「名もなき家事」を



料理、洗濯、掃除…家事ってたくさんあるね。
僕もかなりやっていると思うけどなあ。



それは「**名がある家事**」って言うのよ。でも買ってきた物を片付けたり洗剤の補充をしたり、名前がつかないようなこまごました家事もたくさんあるの。それが「**名もなき家事**」よ。



そうか、それには気づかなかった。今まで君に任せっきりだったなあ。これからは僕も手伝うよ。



うーん…家事は手伝うのではなくみんなでやろうが正解よ。家事は家族のことだから自分事として考えなくちゃね。これからは家事をみんなでシェアしていきましょう！

何から始めよう？

男性の皆さん、まず「朝の10分」から始めてみませんか？



朝食準備



食器洗い



保育園等の
送迎



お弁当作り



ゴミの分別と
ゴミ捨て



洗濯物干し

家事シェアが進むとメリットがたくさん！



「家事シェア」がふえると
「ありがとう」がふえる
感謝の気持ちを伝えよう

家事を
シェアして
ハッピーに！

～わたしたちってイーズン～

家事はだれがやるの？

あなたのご家庭では家事はどなたがやっていますか？
女性の社会進出が進み共働きの家庭が多くなってきましたが、
家事や育児の負担はまだまだ女性にかたよっています。
人生100年時代、「第二の人生」と呼ばれる高齢者のご家庭でも、
家事シェアについて考えてみてはいかがでしょうか。
家族みんなで考えるきっかけにするために、このリーフレットをご活用ください。



「家事をシェアする」 ってどういうこと？

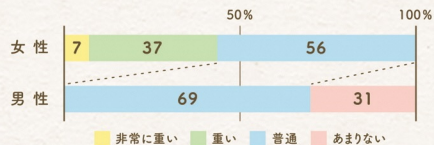
例えば、朝ごはんの支度のときに、妻だけが他の家事を掛け持ちして忙していることはありませんか？

夫婦や家族「みんなが」お互いの状況に合わせて、それぞれが積極的に動けば、一人にかかる家事の負担が軽くなります。

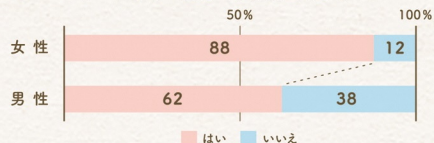
家事は「みんなで」協力し合ってやる、それが家事シェアです。

～柏崎の子育て世代の意識～

● 家事・育児の分担度の感じ方



● パートナーに家事・育児の分担を望みますか？



出典：親子わんだーランド生き・活き・子育て「子育てアンケート調査」(2019)

あなたのご家庭の 「家事シェア度」を チェックしてみましょう

やり方のポイント

- 自分がやっている家事に **Check**☑
- 夫婦一緒にやっている家事にもそれぞれ **Check**☑

合計

夫 個
妻 個

料理	夫	妻
献立を考える	☐	☐
食事をつくる	☐	☐
食卓をふく	☐	☐
料理を食卓に並べる	☐	☐
食べ残しを片付ける	☐	☐
食後の食器を洗う	☐	☐
食器を片付ける	☐	☐
冷蔵庫の中を整理する	☐	☐
調味料を補充・交換する	☐	☐
買い物をする	☐	☐
買った物を片付ける	☐	☐
洗濯	夫	妻
洗濯物の裏返しチェック、仕分け	☐	☐
洗濯機を回す	☐	☐
洗濯物を干す	☐	☐
洗濯物を取り込む	☐	☐
洗濯物をたたんで収納する	☐	☐
洗濯機のフィルター清掃	☐	☐
洗剤を補充する	☐	☐
汚れたタオルを取りかえる	☐	☐
脱ぎっぱなしの服を片付ける	☐	☐
アイロンをかける	☐	☐
ベッドや布団を整える	☐	☐
クリーニングに出す	☐	☐
掃除	夫	妻
風呂掃除	☐	☐
トイレ掃除	☐	☐
玄関掃除	☐	☐
台所掃除	☐	☐
掃除機の紙パック交換	☐	☐
掃除機をかける	☐	☐
床やガラス、鏡をふく	☐	☐
物を片付ける	☐	☐
ゴミの分別	☐	☐
ゴミ出し	☐	☐
新しいゴミ袋のセット	☐	☐
庭の草むしり	☐	☐

育児・子育て	夫	妻
おむつを替える	☐	☐
ミルクを飲ませる	☐	☐
子どもの食事を手伝える	☐	☐
子どもを風呂に入れる	☐	☐
子どもの歯磨きをする	☐	☐
子どもを寝かしつける	☐	☐
子どもの習い事などの送迎をする	☐	☐
子どもの学校の準備、勉強をみる	☐	☐
園・学校からのお知らせをチェックする	☐	☐
園・学校行事に参加する	☐	☐
子どもを病院へ連れていく	☐	☐
子どもと遊ぶ	☐	☐
子どもの衣服の管理	☐	☐

その他	夫	妻
玄関の靴を揃える	☐	☐
靴箱へ靴を片付ける	☐	☐
新聞を取りに行く	☐	☐
郵便物のチェック・廃棄	☐	☐
ペットや植物の世話	☐	☐
主な家計の管理	☐	☐
親戚と連絡をとる	☐	☐
町内行事に参加する	☐	☐
シャンプー等を詰め替える	☐	☐
日用品の購入	☐	☐

前向きな気づきがありましたか？



アンケートに御協力ください

こちらから▶



ストック品の
チェック

衣替え
をする

ティッシュの
空箱を捨てる

家事って
やるのがいっぱい！



電球を
取りかえる

タオルを
交換する

郵便物の
チェック

洗濯

掃除

料理