「名もなき家事」を知っていますか？

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ぁ。

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。

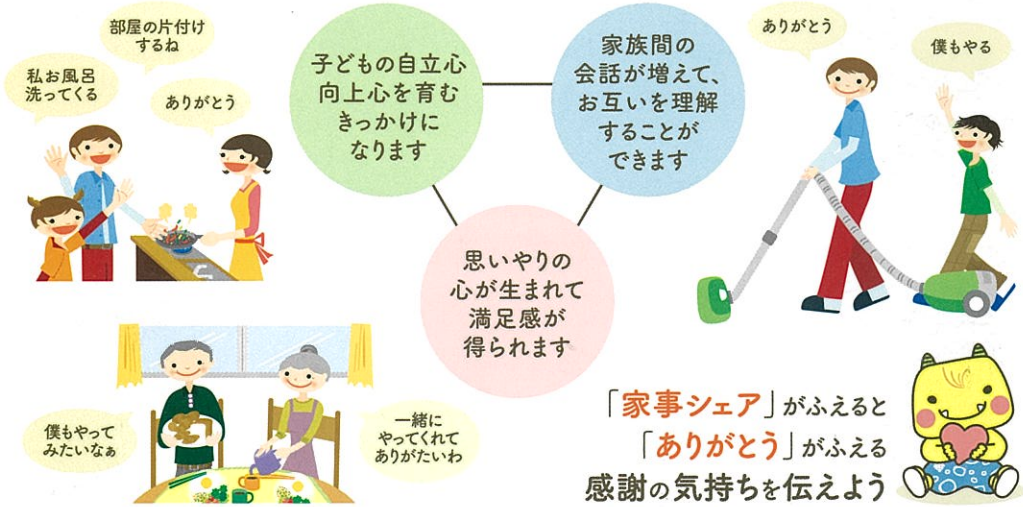
そうか、それには気づかなかった。今まで君に任せっきりだったなぁ。これからは僕も手伝うよ。

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？

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

発行日：2021年1月　発行：かしわざき男女共同参画推進市民会議　事務局：柏崎市人権啓発・男女共同参画室　TEL.0257-20-7605　印刷：株式会社不二美術印刷

家事をシェアしてハッピーに！

～わたしたちってイーブン EVEN～

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？

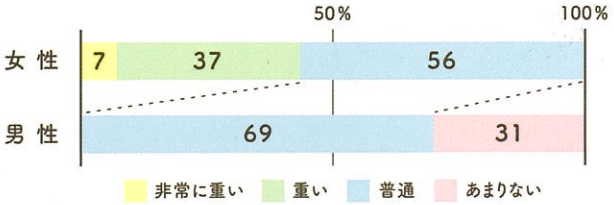
例えば、朝ごはんの支度のときに、妻だけが他の家事を掛け持ちして忙しくしていることはありませんか？

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。

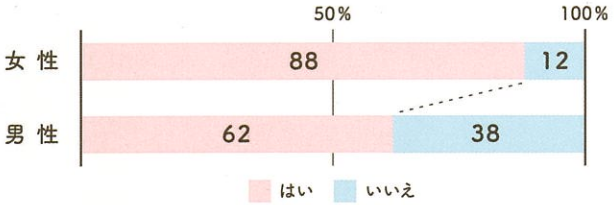
家事は「みんなで」協力し合ってやる、それが家事シェアです。

～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	☐	☐
買ってきた物を片付ける	☐	☐

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う	☐	☐
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▶