

家事シェアをやってみよう！チェックシート

家事をシェアするにはたくさんある家事を可視化することが大切です。チェックリストを使ってそれぞれ担当している項目にチェックしましょう。今後、改善が必要な個所には、改善方法（分担を変えるや第三者サービス利用、廃止等）を記入してください。

主に担当するほうに○を付けたり、配分比率を書きだそう！		現状			これから		
		夫	妻	その他	夫	妻	その他
食事関連	朝食の支度						
	子どもに朝食を食べさせる・補助						
	朝食の後片付け						
	昼食（お弁当）の支度						
	子どもに昼食を食べさせる・補助						
	昼食の後片付け						
	夕食の支度						
	子どもに夕食を食べさせる・補助						
	夕食の後片付け						
	ミルク・離乳食の支度						
	ミルク・離乳食を食べさせる						
	ミルク・離乳食の後片付け						
	食料品の買い物・収納						
その他の家事	掃除（リビング、玄関、お風呂、洗面台、トイレ、キッチン）						
	ゴミ出し（回収、分別、出す）						
	洗濯（洗う、干す、たたむ、しまう、アイロンをかける、クリーニングに出す）						
	食料品以外の生活品の買い物・収納						
子どもの世話	子どもの沐浴、入浴						
	子どもの歯磨きの補助						
	子どもの寝かしつけ						
	子どものおむつ交換						
	子どもの外遊び						
	子どもが病気のときの看病						
	子どもの通院						
保育園・学校関連	病児保育の手配						
	子どもの着替え・身支度						
	保育園などの持ち物準備						
	連絡帳の記入						
	保育園・幼稚園・学校への送り						
	保育園・幼稚園・学校への迎え						
	保育園・幼稚園・学校で必要なものの購入						
	保護者会やPTAへの出席						
	保育園・幼稚園・学校などからの連絡対応						
	上の子の勉強サポート						
上の子の習い事の送迎							
手続き関係	出生届など自治体への各種届け						
	保活（自治体や保育園に出向いて情報収集、リサーチ、手続き等）						
	復帰に向けた子育て支援サービスの下調べ、事前登録等						
	家事代行サービスやベビーシッターの利用手配や登録						
その他	地域ネットワークづくり						
	予防接種スケジュール管理と実施						
追加事項							

家族で家事シェア



うちの家族はみんなが主役



銚田市男女共同参画推進委員会
銚田市役所 まちづくり推進課



銚田市男女共同参画推進委員会
銚田市役所 まちづくり推進課

〒311-1592 銚田市銚田1444番地1 平日/8:30~17:15

TEL.0291-36-7154



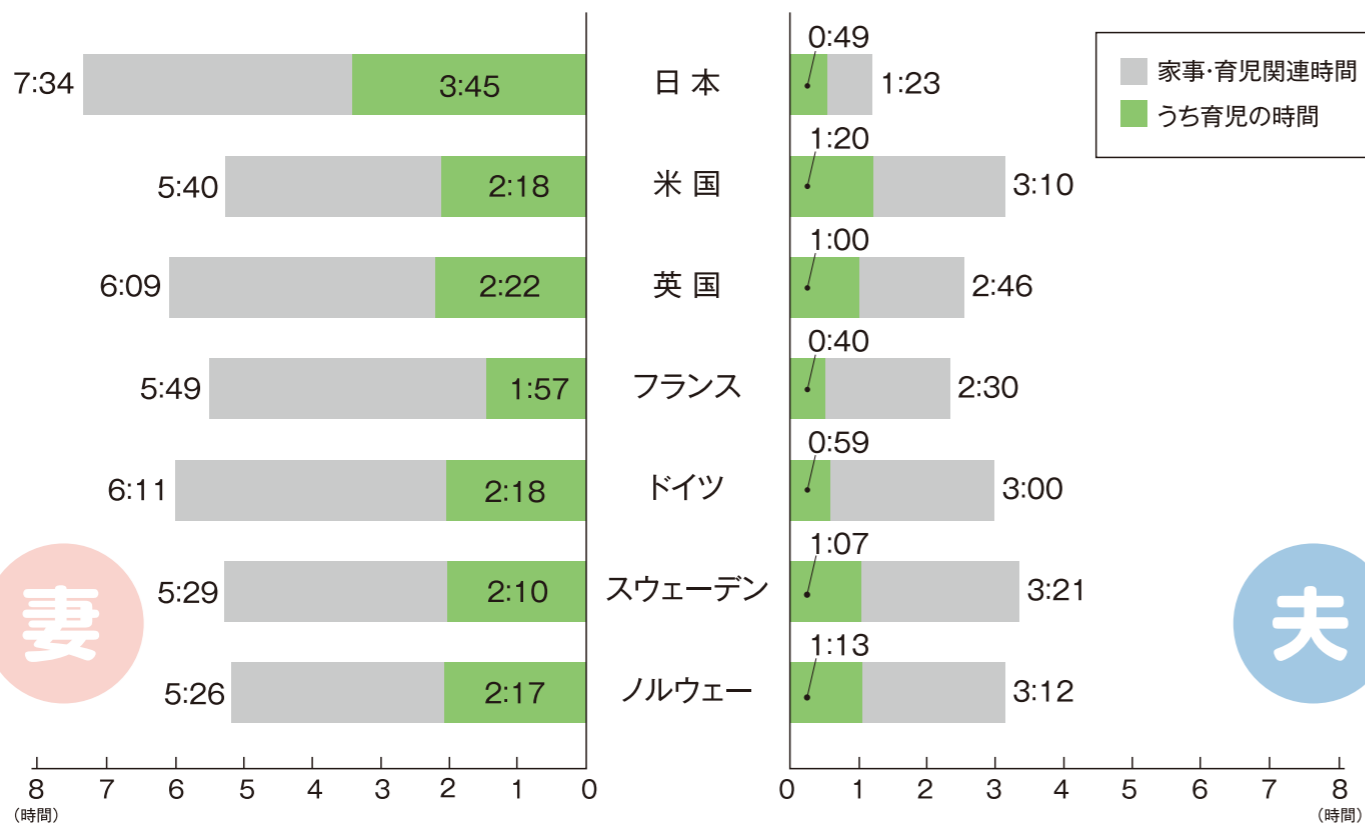
家族で家事シェア

うちの家族はみんなが主役

家事シェアとは？

あなたのご家庭では家事は誰がやっていますか？男性の家事に費やす時間は年々伸びてきているものの、他の先進国と比較すると低水準となり、家事育児の負担は女性に偏っています。**家事シェアは「みんなで」協力してやること！**誰か一人が負担するのではなく、一緒にやりましょう。

【6歳未満の子どもをもつ妻・夫の家事・育児関連時間(1日当たり)～国際比較～】



1. Eurostat "How Europeans Spend Their Time Everyday Life of Women and Men" (2004)、Bureau of Labor Statistics of the U.S "American Time Use Survey" (2016) 及び総務省「社会生活基本調査」(2016年)より作成。
2. 日本の数値は、「夫婦と子供の世帯」に限定した妻・夫の1日当たりの「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」の合計時間(週全体)である。

「名もなき家事」を知っていますか？

- シャンプーやリンスの詰め替え
- 排水溝の掃除
- 洗った食器を戻す
- ゴミの分別・仕分け
- トイレトペーパーの補充・交換
- 子どもの体調の把握 等

「料理」「掃除」「洗濯」など大きな家事以外の細かくて見えにくい、でもやらないといけない家事の数々のことです。ひとつひとつはささいなことですが、積み重ねれば膨大な量に…。

家族で家事シェアをして毎日の「名もなき家事」時間が減ると家事全体の負担が減らせます。すると余暇やコミュニケーションに時間を使えるようになって家族の大切な時間が増えます！

このほかにもたくさんの名もなき家事はあり、家庭環境にもよりますが70以上の作業が存在するとされています。

家事シェアのコツ

ふたりでパレル家事

パレル家事とは2人同時に別の家事をこなすこと。たとえば、一方が朝ごはんを作っている間にもう一方がゴミを集めて捨てるなど、効率よく行動しましょう。

家事の断捨離

シェアが難しい家事については、無理にやる必要はありません。第三者サービスを利用したり、週末のみやる、思い切ってその家事はやめる、という選択もあります。

感謝の気持ちを伝えよう

やってくれたことには、当たり前と思わず「ありがとう」の言葉を伝えましょう。また、パートナーが苦手なことは自分がやる等思いやりをもって行動しましょう。