



知っていますか？ 名もなき家事のこと

# 考えよう！我が家の家事シェア

もう一度  
家事のこと、家族で考えてみませんか？

あなたのご家庭では、パートナーや家族の得意・不得意に合わせて家事の役割分担をしていませんか？ これもよいことだとは思いますが、分担した役割を終えてしまうとパートナーや家族の他の家事にはノータッチ…。

共働きの家庭が増え、若い世代では夫が家事をするのが当たり前になってきたとはいえ、現実の行動にはまだまだギャップがあるといわれています。

本市、市民意識調査でも20代・30代の若い世代では家事を「夫婦一緒」に行っている割合が比較的高いものの、高齢世代では、「男性は仕事」「女性は家庭」という、家庭における固定的な役割分担の意識がいまだにあり、「家事は女性がやるべき仕事」と捉えられています。

家事は家族みんなが快適に暮らすのに必要なことだから、これまでの「家事分担」という考え方から、家族みんなで協力し合える「家事シェア(共有)」へ、ちょっとだけ考え方を考えてみませんか？

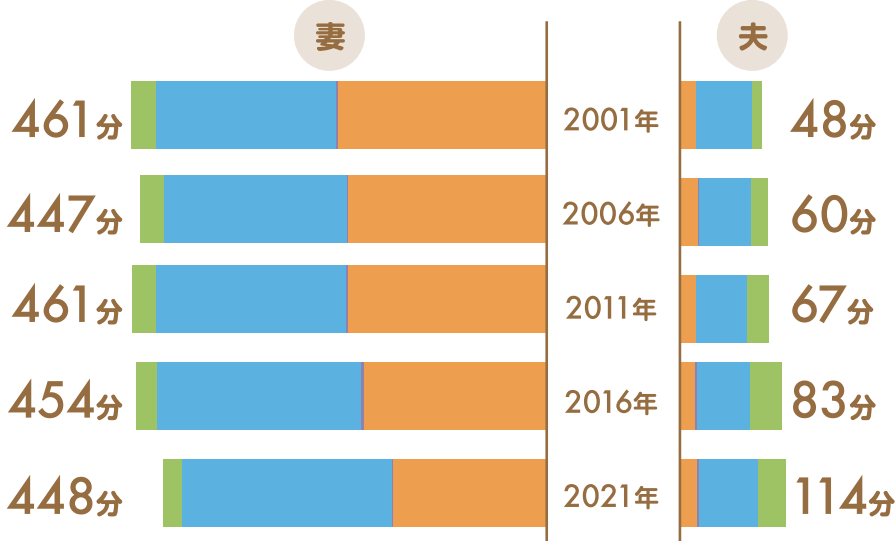
「家事分担」と「家事シェア」何が違うの？



パートナーや家族「みんな」がお互いの状況に合わせて積極的に動けば、ひとりにかかる家事の負担が軽くなります。家事は「みんな」で協力しておこなうそれが家事シェアです。

# パパが家事・育児をしないと、ママは大変!

パパの  
4倍も  
している!



## 家事

- 炊事 ●洗い物 ●ゴミだし
- 洗濯 ●掃除 ●家計簿 ets.

## 育児

- 乳幼児の世話 ●付き添い
- 遊び相手 ●送迎
- 勉強相手 ●保護者会 ets.

## 買い物

- 買い物 ets.

## 介護・看護

- 介護・看護 ets.

◎6歳未満の子供を持つ夫・妻の家事関連時間の推移(2001~2021年)一週間全体、夫婦と子供の世帯

## 「名もなき家事」を知っていますか?

「名もなき家事」とは「料理」「掃除」「洗濯」などの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。

ひとつひとつは些細なことですが、積もれば膨大な量に…。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

- ふたりでパラレル家事**  
 パラレル家事とは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。

この機会にぜひ、  
家族みなさんで  
家事シェアを  
やってみてください!



▲家事シェア▲  
チェックシート  
ご活用ください!

知っていますか?

## 銚田市パパ・ママ感謝の日運動

本市では、偶数月の第3日曜日を「パパ感謝の日」、奇数月の第2日曜日を「ママ感謝の日」として家庭生活において男女がお互いに感謝する日として「パパ・ママ感謝の日」を設けました! 年間を通して家庭における男女共同参画を推進します!



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

TEL.0291-36-7154