

これから長い時間を一緒に過ごします。
その時間の中に家族の形はいろいろな形に
変化していくでしょう。

どんな風にかわっても一番大切なのは、
お互いに相手の状態をわかってあげられる
優しさと思いやり。

いつの日も仲良く、楽しく過ごしたいから

一緒に「家事シェア」をはじめましょう！



下記URLから誌面をダウンロードできます。
プリントしてお使いください。



とっとり家事シェア手帳の
ダウンロードはこちら

<https://www.pref.tottori.lg.jp/298925.htm>

この冊子に関するお問合せは

鳥取県地域社会振興部
人権尊重社会推進局 女性応援課
〒680-8570 鳥取市東町1丁目220

TEL 0857-26-7077

FAX 0857-26-8196 ✉ jyosei-ouen@pref.tottori.lg.jp

令和3年9月発行



家事シェア
記念日

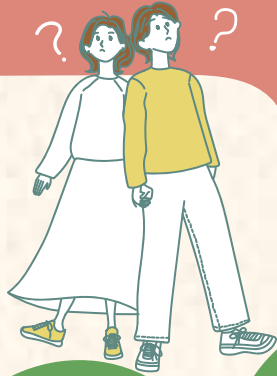
年 月 日

なまえ

&

鳥取県

考えてみよう わたしたちの「家事シェア」



家族が心地よい暮らしを送っていくためには、「家事」というタスクが加わります。


「家事」と言葉にすると簡単ですが、料理、掃除、洗濯といった代表的な家事から、名前はないけど日々必要となる細かな家事まで、それぞれの家事には多くの時間と労力が必要です。

その家事を、パートナーだけが背負ってしまっていたら...
仕事や育児、介護の両立が必要となったら...

家事に追われる生活は、心の余裕を奪ってしまいます。
ときに、家族に対してネガティブな感情を抱いてしまうこともあります。

どんなに忙しくても、使える時間は1日24時間。

大切な人の時間を「家事」で埋めてしまわないために、一緒に過ごす時間を大切に
するために、ぜひふたりで家事シェアについて考えてほしいと思います。
ふたりで家事をする。そのことがパートナーを支えていくこと、お互いの人生を尊重
することにつながっていきます。

この冊子はそのきっかけになりますように！ 

監修：時短家事コーディネーター しばたまゆみさん

家事シェアに行き詰まったら・・・

まず意識！家事シェア Point

1 双方が面倒だと感じる家事は、時間を短くする、頻度を低くするなど工夫する

Point 相手に押し付けず、家電やサービスなどをお願いすることを検討してもOK！

2 家事の方法、タイミングは、相手に任せる

Point 分担を決めた後は、家事の方法、タイミングなど相手の考えを尊重！

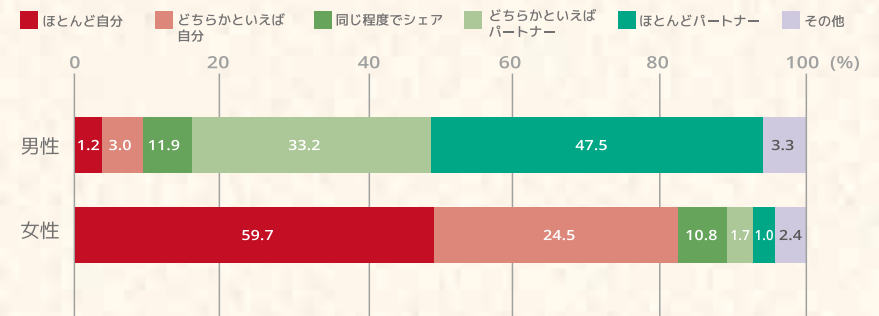
3 相手に期待しすぎず、求めすぎず、ありがとうを伝える

Point 忙しい時や体調の悪いときなどは、分担にこだわらず、相手を思いやる気持ちを忘れないように！

鳥取県の家事シェア事情①

家事分担の割合は？

みんなの家の家事分担状況



令和元年度鳥取県男女共同参画意識調査より

全国と比較して共働き世帯の多い鳥取県ですが、家庭における家事の大半は女性が担っているとの結果です。また、同調査で男性が家事などに参加していくために必要なことについて聞いたところ、「夫婦や家族間での会話など、コミュニケーションをよくはかる」ことが男女ともに最も高い結果となっています。お互いが納得して家事シェアを進めていくには、日頃から家事やライフスタイルについて、ふたりで話し合うことが大切です。

協力し合うためにお互いを知ろう

ふたりの家事にまつわる意識、ライフスタイルを把握して、「家事シェア」を円滑に進める材料にしよう。

得意・苦手は伝えておこう

得意な家事には○、苦手な家事には×を□□につけてみよう

朝食づくり <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	夕食づくり <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	食器洗い・片付け <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ゴミ捨て <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
洗濯 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	洗濯物を干す <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	洗濯物をたたむ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	アイロンがけ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	買い物 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
トイレ掃除 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	風呂掃除 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	庭(ベランダ)掃除 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	部屋掃除 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 夫記入欄 <input type="checkbox"/> 妻記入欄

ふたりとも苦手な家事は、ひとりで行くと負担が大きいですのでふたりで一緒にやってみよう。家計に余裕があれば洗剤は食器洗い乾燥機、掃除はロボット掃除機など家事を機器に任せるのも1つの方法。なぜ、苦手なのかを考えてみると、解決方法が見つかるかも！

せーの！で一緒に書いてみよう

どの家事にどれぐらいの時間がかかると思う？

	夫		妻	
	所要時間(分)	所要時間(分)	所要時間(分)	所要時間(分)
料理(朝食)			アイロンがけ	
料理(夕食)			買い物	
食器洗い・片付け			トイレ掃除	
洗濯(干す)			風呂掃除	
洗濯(たたむ)			部屋掃除	

家事にどれぐらいの時間がかかるかという認識には差があるもの。所要時間の差が大きかった家事については、お互いにその理由を話し合って認識の差を埋めておこう。

お互いの1日を知ろう

1日のスケジュール(起床時間・出勤時間・帰宅時間・自分時間など)を書こう

(平日) 夫 (休日)

パートナーにお願いしたいこと

(平日) 妻 (休日)

パートナーにお願いしたいこと

お互いのスケジュールを見て気づいたことを話し合ってみよう。すき間時間にお互いができることがあるかも！

そもそも家事ってなんだろう？

家事といえば、料理、洗濯、掃除・・・
その大分類から派生する細かな家事、それらを合わせて家事という。
ふたりで我が家の細かな家事を把握しよう。

内容が見える化！家事には思ったより多くの工程がある！

例) 料理(夕食)

- ① 献立を考える
- ② 買い物に行く
- ③ 下ごしらえをする
- ④ 調理をする
- ⑤ 盛り付ける
- ⑥ 食事を配膳する
- ⑦ 片付け

細かな家事

食材の在庫確認①

買った物や買い物袋を片付ける②

食事の前にテーブルを拭く③

食器を下げる④

残り物にラップをかけて冷蔵庫へ⑤

調味料を定位置に戻す⑥

食器や調理器具を洗う、拭いて、しまう⑦

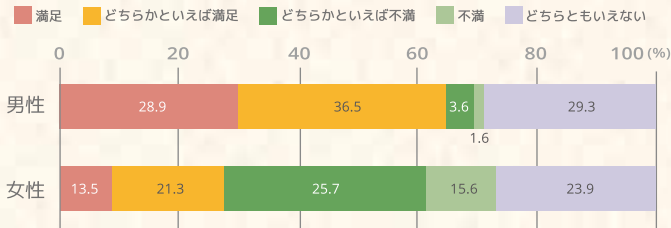
シンク、コンロ周りを綺麗にする⑧

ふきんを洗って干す⑨

ひとことで「料理」といっても、たくさんの「細かな家事」をしています

鳥取県の家事シェア事情②

今の家事分担に満足してますか？



令和元年度鳥取県男女共同参画意識調査より

今の家事の分担に満足しているか聞いたところ、満足(どちらかといえば満足も含む)と答えた割合は、男性 65.4%、女性 34.8% となり、不満(どちらかといえば不満も含む)は男性 5.2%、女性 41.3% と、男性と女性の家事分担満足度に大きな開きがありました。
ふたりが満足できる家事シェアとなるように、考えてみよう！

名前はないけど、大切な家事たち

細かな家事リスト



ゴミ

- ・ゴミを仕分ける
- ・各部屋のゴミを集めて、ゴミ捨での準備をする
- ・ゴミ袋をセットする
- ・缶、瓶、ペットボトルなどのラベルをはがして洗う
- ・牛乳パック、トレイを洗いいリサイクルへ
- ・古紙を束ねて廃品回収場所に持っていく

料理

- ・調味料を補充する
- ・洗い物を水につける
- ・洗いあがりの食器を食器棚に戻す
- ・食器洗剤を補充する
- ・生ゴミを片付ける
- ・お茶をつくる
- ・キッチンペーパーを補充する

洗濯

- ・洗濯物を仕分ける、ネットに入れる
- ・裏返しの衣類、丸まった靴下をひっくり返す
- ・洗濯機では落ちない汚れを手洗いする
- ・洗濯機、乾燥機のフィルターを掃除する
- ・乾燥機に入れるものを仕分ける
- ・寝具、カーテン、マット類を洗う
- ・洗面所のタオルをとりかえる
- ・クリーニングに出す、取りに行く
- ・アイロンをかける

掃除・片付け

- ・掃除機をかける前に床にあるものを片付ける
- ・散らかった洗濯物を洗濯機に持って行く
- ・靴を片付ける、揃える
- ・布団、ベッドを整える
- ・窓、カーテンレール、網戸の掃除をする
- ・キッチン家電の掃除をする
(換気扇、冷蔵庫、電子レンジ、トースター、炊飯器など)
- ・掃除機にたまったゴミを捨てる
- ・お風呂の排水溝の髪の毛を取り除く
- ・傘をたたんで片付ける

ちょっと家事シェアポイント

一つ一つの家事を見える化すると、数が多い...と感じますが、中には「しなくてよい家事」や工夫次第で「減らせる家事」があります。補充が必要な洗剤類は大容量ボトルを使用する、洗濯が必要なマット類は敷かないなど、ふたりで工夫してみよう。



メンテナンス・その他

- ・トイレトーパーの交換、芯を捨てる
- ・ハンドソープ、シャンプーなどを補充する
- ・新聞を取りに行く
- ・カーテン、ブラインドの開閉をする
- ・起床時間になったら家族を起こす
- ・靴を磨く
- ・照明の電球を取り換える
- ・季節家電の出し入れをする
- ・家電製品のメンテナンスをする
 - ・クーラー、空気清浄機のフィルターの掃除
 - ・加湿器の水の補充
 - ・除湿機の水を捨てる
 - ・浄水器のカートリッジの交換
 - ・ウォーターサーバーのボトルの詰め替え
- ・車の掃除、オイル交換、洗車などをする
- ・宅配を受け取る
- ・家計簿をつける
- ・カレンダーをめくる
- ・ペットの世話(シャンプー、散歩、餌やりなど)をする
- ・回覧板を回す

ふたりの家事シェア表を作ろう

いよいよ「家事シェア」！ふたりの現状をふまえて書き込もう！

ライフサイクルの変化や、やってみたら改善点が出てきたなどあれば、**どんどん変更していこう。**

(このページは Web ページからダウンロードできます。裏表紙をご覧ください。)



家事シェアのポイント

家事シェアを楽しく続けていくために

家事分担について話し合いをする時は、明るい時間にリラックスした雰囲気です。

(美味しいものを食べながら、好きな音楽を聴きながらなど)



担当決めに悩んだら...

(日、週、月交代にする、あみだくじなどで楽しく決める。いろんなパターンを考えてみよう。)

家電、道具、洗剤などはふたりで一緒に選ぼう。
お互いが「毎日使うもの」という意識を持って探してみよう。

(ふたりで家事をしていくという意識を持つことで、家事シェアもスムーズに。)

家事分担に不満が出てきたら...

お互いが余裕のあるタイミングで話し合いをしよう。

(なぜ、不満を感じるのかということ伝えてから、改善方法を考えよう。)

気持ちよく家事シェアが進む話し方

〇〇と△△、どっちがいい？

今、〇〇できるよ！

〇〇だけお願いできる？

自分は〇〇するから、△△をお願いしてもいい？

記入日	年	月	日	夫	妻	その他の手段
料理	朝食づくり					
	朝食片付け					
	夕食づくり					
	夕食片付け					
掃除	リビング					
	ダイニング					
	寝室					
	台所					
	洗面所					
	風呂					
洗濯	洗う					
	干す					
	たたむ (取り込む・しまう)					
	アイロンかけ					
その他	ゴミ捨て					
	買い物					
	家計簿					

話し合ってきたお互いの役割にチェックをいれよう。
ふたり以外の家族にやってもらうもの、外部サービスを利用

我が家の細かな家事をピックアップ		夫	妻	その他の手段
料理	調味料を補充する			
	お茶をつくる			
掃除	キッチン家電の掃除をする			
	布団、ベッドを整える			
洗濯	洗濯物を仕分ける、ネットに入れる			
	クリーニングに出す、取りに行く			
その他	各部屋のゴミを集めて、ゴミ捨ての準備をする			
	家電製品のメンテナンスをする			

するものなどは「その他の手段」にチェックをいれよう。

家事負担軽減テクニック

Lesson1

「ながら家事・ついで家事」 で時間を有効活用

ながら家事

- ・皿を洗いながら野菜をゆでる
- ・ご飯を食べながらお茶を沸かす
- ・歯磨きしながら、洗面所の鏡を拭く

ついで家事

- ・トイレに入ったついでに、トイレ掃除
- ・部屋を移動するついでにモップで廊下掃除
- ・夕食を作るついでに、朝食用の味噌汁の具を切る

監修ノしばたまゆみさんプロフィール

時短家事コーディネーター @Basic 認定講師
整理収納アドバイザー 1 級
育児後アドバイザー



米子市在住の時短家事コーディネーター。家事と育児、仕事の両立に悩んだ経験から、同じ悩みの人に寄り添いたいと思い、時短家事コーディネーターとなる。忙しい女性に向けた、暮らしを楽しむための時短家事ブログの発信、ワーママに向けた「時短家事講座」などを行う。一男三女の母。

Lesson2

ちょっと下準備、 便利食材で負担軽減

カット野菜、便利食材を 取り入れて料理の時短



- ・休日にまとめて野菜をカットしておく
- ・市販のカット野菜、乾物、缶詰などを利用する

Lesson3

かゆいところに手が届く！ アプリを利用してみよう

家事的細かい「忘れてた！」を軽減♪

ゴミの収集日をアラームでお知らせするものや、買い忘れを防ぐもの、献立を作成してくれるもの、1週間分の献立の作成とそれに合った買い物リストを作成してくれるアプリまで！家事負担軽減に役立つアプリがどんどん開発されています。困ったことがあれば調べてみよう！

とっとり 家事時短アイデア大賞決定!!

SNS で実施した家事時短アイデア募集に応募いただいた中から、6点の受賞アイデアをご紹介します!!



大賞 「バスタオルで靴を乾燥」

子どもはすぐ靴を汚して帰ります。洗いたいけど、乾かす時間が、、、そんなとき!! 洗って濡れた靴をバスタオルでくるんで、ネットに入れて、洗濯機で「脱水」をかけます。(だいたい7分くらい) す、る、と! バスタオルに水分が分散されてほぼ乾いています! 明日の朝には間に合いますよ〜。

(倉吉市 3910.ttr さん)

△靴の種類によっては変形や傷みの原因になるのでご注意ください。

優秀賞



「セルフで盛り付けでお店さんごっこ」

疲れた日は、出来たものからどんどん初に置いていき、「お店さんお願いしまーす」と言うと子ども達が自分達で盛り付けてくれる。野菜がお皿の上で散らかっていてもセルフだから文句は言わない。ワンプレートでメラミン食器だと油污れも落ちやすくて皿数少なくて家事時短。野菜少なめにしているとこっそり足しちゃっ。

(鳥取市 mipan1515さん)



「ほったらかしゆで卵」

電気ポットに入れておきだけ簡単ゆで卵! 電気ポットに卵を入れて、被る程度の水を入れスイッチオン。あとはほったらかしで出来上がり! 私は寝る前にセットして朝取り出して使います。

ほったらかし時間で卵の固さが変わるのでお好みで。写真はお湯が40度位に下がった時に取り出したものです。(米子市 千秋さん)

特別賞



「箸合わせゲームを卒業」

以前は子どもが小さかったので1人ずつ違う箸を使っていましたが、大きくなったので家族みんな同じ箸にしました。少人数で食べる時なども組み合わせを考えずハッと出せるので、ちょっとした事だけでもかなり楽なんです。(米子市 たびーぬさん)



「マステで定位置表示」

お皿のしまい場所にマスキングテープを貼ってお皿の定位置管理をしています。我が家は生活時間帯が違うのでキッチンに夫も立ちます。なんとなく共有するのではなく、場所を決めるとお互いにストレスがないです。(境港市 niko_mama_yoshie さん)



「家族で仲良く囲む『ちゃぶ台』」

我が家にはダイニングテーブルがなく、このちゃぶ台があります。ダイニングテーブルを使用しているときは、食事の度、テーブルの上、椅子、床を拭いていましたが、ちゃぶ台にかえてからは、台の上、そして床だけの拭き掃除で済むようになり、イライラも減りました!(琴浦町 わくわくさん)

話題の時短家電、時短サービスって どうなの?

利用者の声

時短家電

- 洗濯乾燥機
- 食器洗い乾燥機
- ロボット掃除機
- 電気調理器
- など



今まで家電製品は生活する上での必需品として普及してきました。現代はさらに“時短”を重視して家電製品を選ぶようになっていきます。

利用者の声 ロボット掃除機の便利さに驚き! 知らないうちに掃除がされていて毎日快適です! 朝の掃除や窓拭きなど他の部分の掃除に時間が使えるようになりました。とてもおススメ!



利用者の声 電気調理器でおかずがもう一品! ただそれだけのことに、心に余裕が生まれ、少し毎日が楽になりました。家族も喜んでます。

家族で使うものは、一緒に選んで購入しよう!

Point

家事代行サービス

- 掃除代行
- 洗濯代行
- 料理代行
- 送迎代行
- など

家事を外部サービスに依頼するのひとつの手段。費用はかかりますが、仕事と家事に追われる生活よりメリットは大きいと利用者は感じています。

利用者の声 掃除に時間が割けないでいたので助かってます。生活空間がきれいなので、前向きな気持ちになるから不思議です!

苦手な部分や忙しいタイミングなどに活用してみても!

Point

ミールキット

新鮮な食材を必要な量だけ届けてくれるミールキットサービス。買い物時間、献立を考える時間、下ごしらえの時間を短縮できるのが魅力です。

利用者の声 栄養が偏らないように献立を毎日考えるのが苦痛! ミールキットはバランスがいい献立を宅配してくれるので、とても助かります。



ミールキットとはカット済みの食材や調味料をセットにして届けてくれる便利なサービス

Point