

これから長い時間を一緒に過ごします。
その時間の間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。



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

この冊子に関するお問合せは

鳥取県令和新時代創造本部 女性活躍推進課
〒680-8570 鳥取市東町1丁目220
TEL 0857-26-7077
FAX 0857-26-8196 ✉ jyosei-katsuyaku@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」と言葉になると簡単ですが、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ことに、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。

この冊子が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つたら…

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に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！

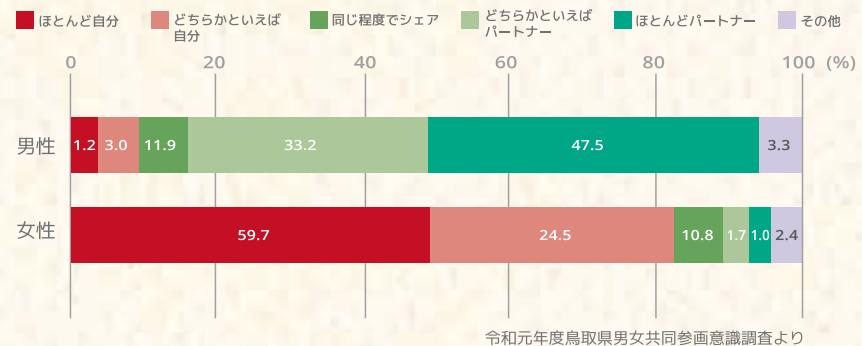
- 3 相手に期待しすぎず、求めすぎず、ありがとうを伝える

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



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事です。

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



ふたりとも苦手な家事は、ひとりで行うと負担が大きい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い物は食器洗い乾燥機、掃除はロボット掃除機など家事を機器に任せることも1つの方法。
なぜ、苦手なのかを考えてみると、解決方法がみつかるかも！

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	夫	妻
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

4:00	夫	(休日)	4:00	妻	(休日)
5:00			5:00		
6:00			6:00		
7:00			7:00		
8:00			8:00		
9:00			9:00		
10:00			10:00		
11:00			11:00		
12:00			12:00		
13:00			13:00		
14:00			14:00		
15:00			15:00		
16:00			16:00		
17:00			17:00		
18:00			18:00		
19:00			19:00		
20:00			20:00		
21:00			21:00		
22:00			22:00		
23:00			23:00		
24:00			24:00		
1:00			1:00		
2:00			2:00		
3:00			3:00		

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

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

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



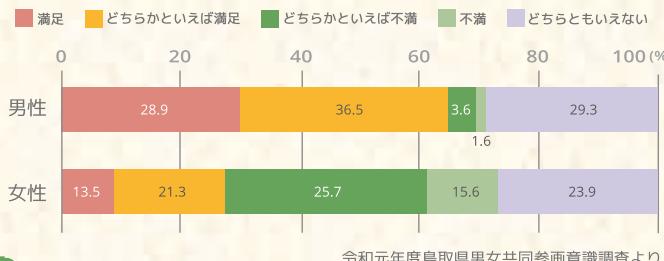
食事の前にテーブルを拭く③



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

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？



今の家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

- ・ゴミを仕分ける
- ・各部屋のゴミを集めて、ゴミ捨ての準備をする
- ・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、トレイを洗いリサイクルへ
- ・古紙を束ねて廃品回収場所に持っていく



ゴミ

- ・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を持って行く
- ・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)
- ・掃除機にたまつたゴミを捨てる
- ・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

掃除・片付け

- ・トイレットペーパーの交換、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
- ・回観板を回す

メンテナンス・その他



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。

(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を伝えてから、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△

○○と△△、どっちがいい？

今、○○できるよ！

○○だけお願いできる？

自分は○○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					
	トイレ					
	庭(ベランダ)					
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					

話し合ってきめたお互いの役割にチェックをいれていこう。
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

我が家のか細かな家事をピックアップ		
	夫	妻
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。



無理しない！完璧じゃなくていい！お役立ち 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

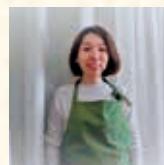
- 皿を洗いながら野菜をゆでる
- ご飯を食べながらお茶を沸かす
- 歯磨きしながら、洗面所の鏡を拭く

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／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
育休後アドバイザー



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、同じ悩みの人々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。忙しい女性に向けて、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。

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を。



話題の時短家電、時短サービスって どうなの？

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。
とてもおすすめ！



利用者の声 電気調理器おかげがもう一品！ただそれだけのことなのに、心に余裕が生まれ、少し毎日が楽になりました。家族も喜んでいます。

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もひとつの手段。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ので助かっています。生活空間がきれいなだけで、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！

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。



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

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。

Point

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パッと出せるので、ちょっとした事だけかなり楽ちんです。



「マステで位置表示」

お皿のしまいの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て、場所を決めるとお互いにストレスがないです。



「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、イララも減りました！

