

家事の舵とり まるかじり ガイドブック

[家事手帳]



夫婦の船出を応援するぞ！



カジトリノミコト

島根県

船(家庭)を

進めるには、

夫婦の協力が

必要です。

家事の分担について
考えてみよう！

家で過ごす時間のことやお互いの未来のこと、ありたい姿について話をしていますか？

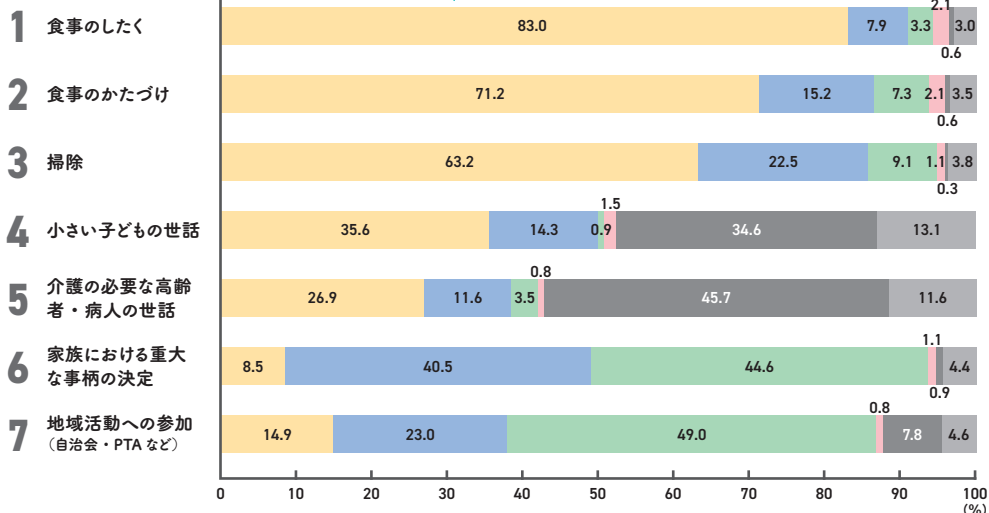
お互いが相手のことを大切に思っている気持ちをこのガイドブックを使って、一緒に言葉やカタチにしてみましょう。

家庭の中で次の仕事はどなたが担当されていますか？



■ 妻がすることが多い
 ■ 妻と夫が同じ程度分担
 ■ 夫がすることが多い
■ 主に親や子どもなど夫婦以外
 ■ 該当する仕事はない
 ■ 無回答

1～5までは「妻がすることが多い」の回答が多いですね！



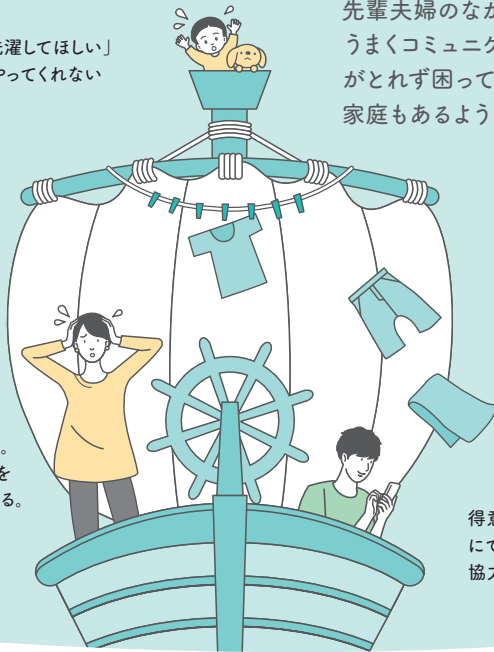
(出典) 男女共同参画に関する県民の意識・実態調査 令和2年2月 島根県

「食器を洗ってほしい」や「洗濯してほしい」など、してほしいと言わないとやってくれない

「やろうと思ってたんだけど」は
いない一言

開けばなし！ 使えばなし！
広げばなし！！

自分が若い頃は、男は仕事、
女は家庭という時代だった。
仕事ばかりで料理もできない…。
最近、家事や育児をする男性を
見ると、ふと、羨ましくなったりする。
大いに家事と育児を楽しんで
ほしいです。



先輩夫婦のなかには
うまくコミュニケーション
がとれず困っている
家庭もあるようじゃ…



夫は家事・育児を積極的
にしてくれますが、ゴミ捨て、
血洗い、お風呂・トイレ掃
除以外にも家事があること
に気づいていません。

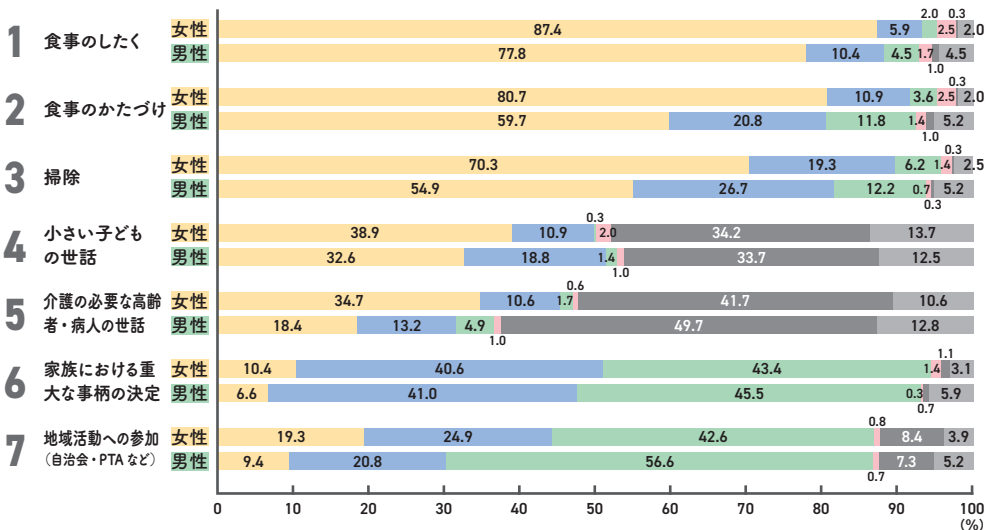
得意、不得意や時間など物理的
にできない場合でも、気持ちでは
協力しあえたら心強いと思います。

左 2 p のグラフの設問の回答を、さらに男女別に分けて比較してみると…

例えば「食事のかたづけ」では、男性は合計 32.6% の人が「夫がすることが多い」または「同じ程度で分担」と思っているのに対し、女性の 80.7% の人が「妻がすることが多い」と思っています。すべての項目で、家庭での仕事に対して男女の意識のずれがありますね。



上段：女性（357人） 下段：男性（288人）



家のこと 分担表

現状を整理し、
役割分担について考えよう

表にしてみると新たな気づきがあるかもしれません。家庭によって分担も違います。お互いが気持ちよく生活できる分担を話しあってみましょう。

- STEP 1** 家のことをリストアップする
- STEP 2** 家のことので分担の現状を記入する
- STEP 3** 得意・不得意を考慮し、今後の分担を記入する
- STEP 4** 定期的に分担を見直し、気持ちよく家事をする

まずは現状を知ることじゃ



分担表の一例

ひとまずこれをやってみよう！

		現状			今後		
		妻	夫	その他	妻	夫	その他
炊事	朝食を作る	○			○		
	夕食を作る	○			月～金	土日	
	お弁当を作る	○			○		
	食器洗い		○			○	
掃除	ゴミ出し		○			○	
	リビングを片付ける	○			○		
	掃除機をかける	○			○	○	
	トイレ掃除	○			○		
	キッチン掃除	○				○	
	風呂掃除		○			○	
洗濯	洗濯機をまわす	○			○		
	洗濯物を干す	○			○	○	
	洗濯物をたたむ・しまう	○			○		
	アイロンがけをする	○				○	
	クリーニングに出す	○				○	
育児	歯磨き	○			○		
	着替え	○				○	
	園や習い事の送迎			○			○
その他	寝かしつけ	○				○	
	連絡帳やお知らせの確認	○			○		
	日用品を買う	○			○	○	
	ベットの散歩		○		○	○	
	ベットのごはん	○			○		

交代制にしてみる！

一緒にやろう！

こうなったら助かるわ！



家のこと 分担表

現状

今後

炊事	
掃除	
洗濯	
育児	
その他	

妻	夫	その他

妻	夫	その他



わたしたちの

未来予想図

家族計画や目標など、未来を想像してみよう!



年後

例) 子どもが欲しい

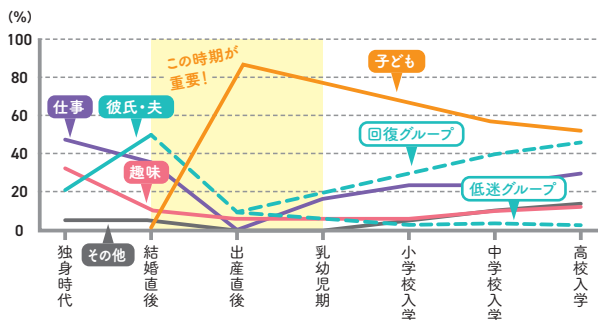
年後

例) マイホームが欲しい



夫はびっくり!? 女性の愛情曲線

右図は、女性のライフステージごとの愛情の配分先を調査したグラフです。結婚直後は愛情の配分先のトップは「夫」ですが、子どもが生まれると子どもがトップの座につき、夫への愛情はがくっと下がります。その後、徐々に回復していくグループと、低迷していくグループに二極化します。



(出典) 東レ経営研究所ダイバーシティ&ワークライフバランス研究部長 渥美由喜著「夫婦の愛情曲線の変遷」

家族のこと、仕事のこと、お互いの趣味やこれから叶えたい夢のこと。未来を想像して予想図を描いてみましょう。時々、この未来図を見ながら未来について話をする時間をもつといいですね。

島根での人生、
八百万の神々が
見守っておるぞ



年後

例) 夫婦で海外旅行

年後

例) 趣味を活かした副業をはじめ



記念日を記入しよう！



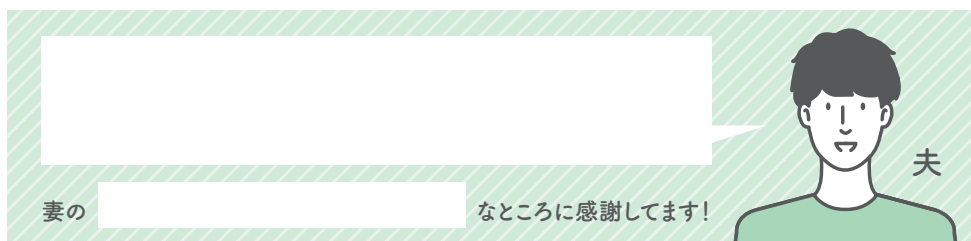
年	月	日	結婚	記念日
年	月	日		記念日
年	月	日		記念日

年	月	日		記念日
年	月	日		記念日
年	月	日		記念日

のルール



お互いにメッセージを記入し、気持ちを伝え合おう!



わが家のルールを作ってみよう

これからの生活、時にはお互いの意見が合わなかったり、コミュニケーションがうまくとれなかったりすることもあるでしょう。そんな時は、このルールを思い出して、協力して船（家庭）を進めていきましょう。

お互いが
大切にしたいことを
話し合ってみるのじゃ



みんなのルールの紹介

挨拶を
きちんとする

M家

「おはよう」や「おやすみ」「ありがとう」など、結婚してから言わなくなりつつあったので、子どもが産まれたこともあり、きちんと言うことをルールにしました。

自分のことは
自分でする!

O家

夫婦に限らず子どもたちも、自分の出来ることは人に頼らずにするようにしています。自分が面倒と思うことは家族も同じという考えで。

時間を決めて
行動する

A家

子どもが小学生になり、遊びやテレビの時間が増えました。お風呂や就寝の時間が遅くなるようになってきたので、時間を意識することをルールにしました。

名前
呼び合う

S家

子どもの誕生をきっかけに、夫婦間で「お母さん」「お父さん」と呼び合いがちだが、名前で呼び合うことでいつまでも恋人同士のような夫婦でいられると思っています。



先輩夫婦直伝

暮らしの豆知識

Bits of knowledge



1 コンロの魚焼きグリルのアルミ活用法

コンロの魚焼きグリルを使う時、クシャッとシワを付けたアルミを敷きます。お餅を焼いてもくっ付きにくく、フライを温める時には、アルミのシワに油が落ちてカロリーダウンになります。

2 シンクをきれいにすっきり

じゃがいもの皮を剥いたら、ゴミ箱に捨てる前にシンクをゴシゴシ！思った以上にきれいになりますよ！

夏によく飲む麦茶。使った後のティーパックで、シンクを水で流しながら軽く磨きくと、臭いや汚れもさっぱり。磨き終わってから捨てます。

3 麦茶ポットをキレイに洗う

来年の夏まで汚れをキレイに取り除いて、清潔な状態で保管したい！酢を水で2～3倍に薄め、砕いた氷を一緒に入れてシェイクするだけ。茶渋もしっかり取れて、綺麗になります。

4 排水口を簡単に綺麗に

キッチンなどの排水口のバスケットに10円玉を入れておくだけで、水に濡れて銅イオンが発生し、ぬめりを防止してくれるので、嫌な匂いも付きません！10円玉が黒ずんできたなら、水洗いで繰り返し使えます。

5 生姜の保存方法

乾燥して、すぐいたんでしまう生姜は、保存容器に生姜と、かぶるくらい水を加え、冷蔵庫に入れて水をかえると1か月はもちます。鮮度も良いです。

6 きこの冷凍保存

風味を生かすため、きこは洗わずに保存するのが基本です。汚れやほこりが気になる場合は、水で湿らせたキッチンペーパーで拭き取りましょう。石づきをとって使いやすい大きさにほぐしたりして冷凍用保存袋に入れ、平らにならして密封します。保存の目安は約1か月です。

7 電子レンジの掃除方法

電子レンジの掃除をする時、濡れ布巾とオレンジの皮を一緒に、1、2分ほど温めます。布巾から蒸気が出たら止めて、しばらく置いて冷ましてから、庫内を布巾で拭き取ると、汚れとニオイが落ちやすくなって良いですよ。

9 油性ペンで書いた木製商品の落書きを消す方法

油性ペンでテーブルやタンスに書いてしまった落書きは、エナメルリムーバーを数滴コットンに垂らして拭けば落ちます。

11 ほこりを付きにくくする方法

バケツ一杯に対して洗濯用の柔軟剤をキャップ2杯程度入れ、その水を使って雑巾で拭きます。柔軟剤の静電気防止作用でほこりが付きにくくなるので、車のダッシュボードもこの方法で拭くといいですよ。

13 お風呂のカビ予防

最後にお風呂に入った人が、冷たいシャワーでお風呂の浴槽、壁、床、をサッと流しておくだけで、汚れも落ちてカビの防止にもなります。

8 簡単に失敗せず温泉卵を作る方法

カップラーメン（うどん）の容器に熱湯を注ぎ、常温に戻した卵を入れて、お皿で蓋をして20分待つだけで、温泉卵が上手にできます。

10 シールを簡単にはがす方法

新しい食器についているシールをはがす時、ベタベタする時があります。洗面器に水と重曹を入れてつけておくと、シールがきれいに取れます。

12 普通の軍手は万能ぞうきんに！

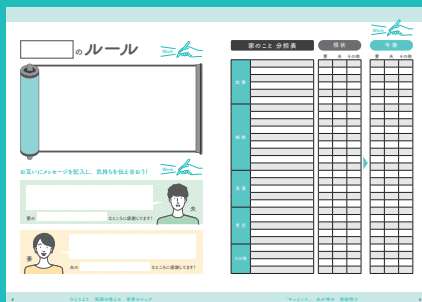
軍手をはめて棚のほこり取りや雑貨、ガラス製品を磨きましょう。細かい作業ができ隅々までキレイに。汚れたら捨てても良い。

14 暖房費の節約方法

ストーブ、ヒーターのフィルターはこまめに掃除をしましょう。フィルターにゴミが溜まると余計な電力を消費することになるので、掃除機で吸い取るなど常にきれいにしておきましょう。

5P（分担表）と8P（ルール）は外して使えます！

掲示してご活用ください



島根県

〒690-8501 島根県松江市殿町1番地
島根県政策企画局女性活躍推進課
TEL:0852-22-5245 FAX:0852-22-6155
josei-katsuyaku@pref.shimane.lg.jp
2021年3月 発行