

# 家事手帳

家事の舵とり まるかじり ガイドブック



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？

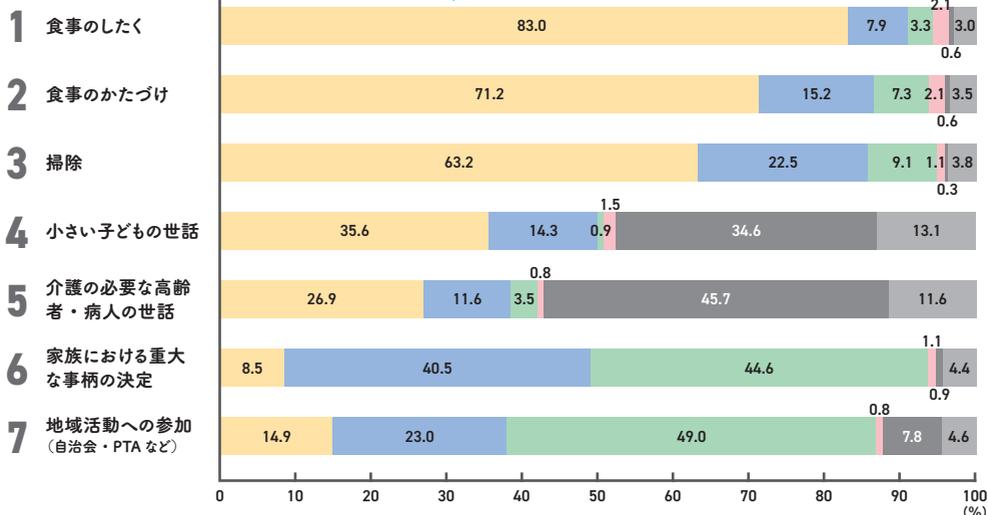
お互いが相手のことを大切に思っている気持ちをこのガイドブックを使って、一緒に言葉やカタチにしてみましょう。

### 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。

「やろうと思ってただけど」は  
いらない一言。

開けっぱなし! 使いっぱなし!  
広げっぱなし!!

「洗いが違う」と  
言ってやり直さないでほしい。  
文句を言わないでほしい。

「察してほしい」というのは  
難しいので具体的に  
言ってほしい。



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。

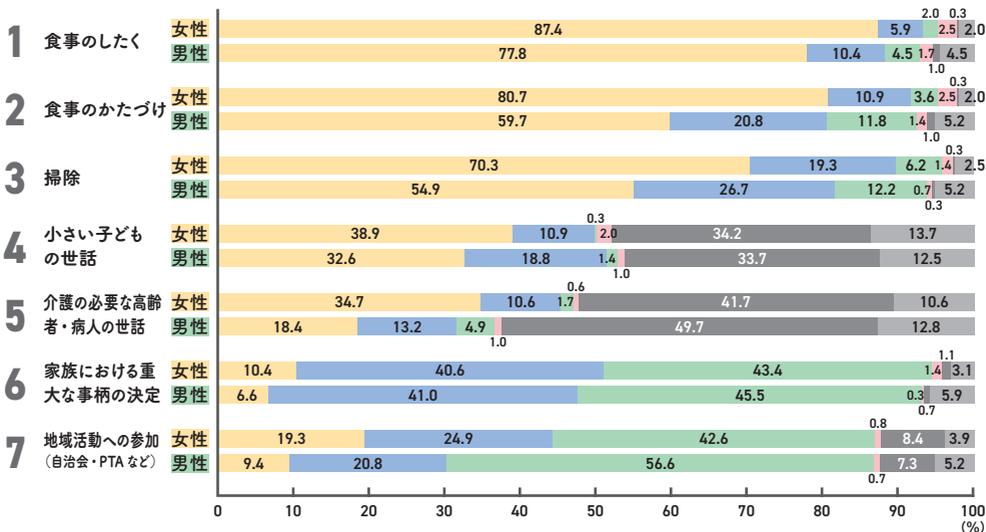
得意、不得意や時間など物理的  
にできない場合でも、気持ちでは  
協力しあえたら心強いと思います。

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** 家のことの手配の現状を記入する
- 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  
知ることに  
しよう



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	( )	妻	夫	( )
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	おむつ交換	○			○	○	
	授乳（ミルクをあげる）	○			○	○	
	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！





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!



結婚しました!

## 年後

例) 子どもが欲しい

## 年後

例) マイホームが欲しい

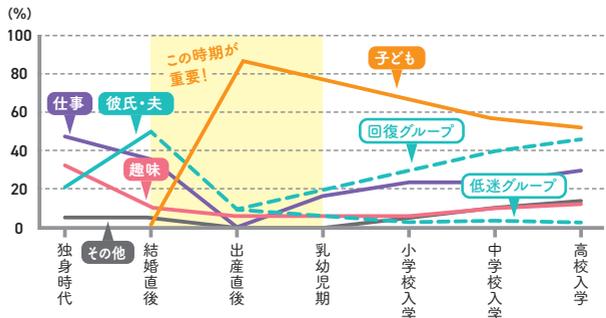


第一子誕生!

### 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) 趣味を活かした副業をはじめ

## 年後

例) 夫婦で海外旅行



## 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



お互いの得意・苦手・出来ないことを記入し、助け合おう!



得意なこと

苦手なこと

出来ないこと



得意なこと

苦手なこと

出来ないこと



## 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。

無限にある…!? お互い さりげなくやってくれたら嬉しいなあ!

# 名もなき家事 一覧



「名もなき家事」とは、日常生活の中であまり気づかれなくても、家を維持するために必要な作業のことです。お互いが意識し、協力してやりましょう。

## 【キッチン】

- コップの茶渋の漂白
- 調味料の補充
- 生ゴミの片付け
- シンクの掃除
- トースターの掃除
- 冷蔵庫の庫内の拭き掃除
- 食品棚の整理
- 長期保存商品の賞味期限チェックと交換
- 家族の趣味や嗜好に合わせた食材や日用品の選定
- 食材や日用品の在庫管理（何が足りないか確認し、買い物リストを作成）
- 冷蔵庫内の食材の賞味期限切れチェック
- 食事の後、テーブルの拭き取り
- お茶の作り置き
- お弁当箱や飲み物ボトルを洗う



## 【洗濯】

- シーツやカーテンなどの定期的な洗濯
- 洗濯機や乾燥機のフィルターの掃除
- 洗面所のタオルの取替え
- クリーニングに出す・取りに行く
- 洗濯物の仕分け（ネットに入れる）



## 【掃除】

- 玄関の掃除と靴の整理
- 食洗機、エアコンのフィルター掃除
- お風呂の換気扇の掃除
- お風呂の排水溝の髪の毛を取り除く
- ペットのグルーミングや毛の掃除

## 【ゴミ】

- ゴミを分別して捨てる
- ゴミ箱の中の袋の交換（セットする）
- 瓶やペットボトルなどのラベルをはがして洗う
- 不要になった物の整理やリサイクル手配
- 古紙をまとめて回収日に出す
- 牛乳パック、トレイを洗ってリサイクルへ出す

## 【その他】

- トイレトペーパー補充・芯を捨てる
- 花瓶の水換え
- 溜まったレジ袋や紙袋の整理
- シャンプーや洗剤の詰め替え
- 家の中の切れた電球や電池の交換
- 請求書の管理と支払い
- 季節ごとの衣替え
- 家の中の湿度や温度管理
- 家具や家電の配置変更や調整
- 家電製品の設定やメンテナンス（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・ルーターの再起動、スマート家電の設定）
- 郵便物の整理や処理
- 家族の予定管理（スケジュールの調整）
- 家族の健康管理や病院の予約
- 家の修理やメンテナンスのスケジュール管理
- お祝い事や記念日の準備
- ペットの世話（エサやり・散歩・シャンプー・通院）
- 回覧板をまわす



その他の「名もなき家事」を考えてみよう!

- 
- 
- 
- 





# 家事の ワンポイント アドバイス



## 1 掃除道具の場所を統一する

掃除道具を同じ場所にまとめておくと、必要なときにすぐに取り出せて効率的です。

## 2 食器洗いのコツ

食器を洗う前に、油汚れをペーパーで拭きとるか、お湯で軽くすすいでおくと、少しの洗剤で汚れが落ちて楽になります。

## 3 洗濯物の分け方

色物、白物、デリケート素材など、洗濯物を事前に分けておくと、洗濯がスムーズになります。

## 4 心のゆとりを持つ

家事に追われるとストレスが溜まります。時には手を抜いて、自分の時間を大切にすることも重要です。

## 5 タイマーを使う

料理や掃除の際にタイマーを使うことで、時間を意識して効率よく作業できます。

## 6 計画的な買い物

食品の買い物は、事前にリストを作って行くと、無駄な買い物を防げます。

## 7 整理整頓のルール

使ったものは元の場所に戻すことを徹底すると、散らかりにくくなります。

## 8 定期的な断捨離

不要なものは定期的に処分することで、スペースが確保され、整理がしやすくなります。

## 9 食材の使い切り

冷蔵庫の中身を見て、先に使うべき食材をメニューに組み込むと、無駄にすることが減ります。

## 10 時短料理

時間のある日に、まとめて作り置きしておくと、忙しい日々役に立ちます。冷凍保存も活用しましょう。

## 11 毎日のルーティンを作る

家事を毎日決まった時間に行うルーティンを作ると、習慣化しやすくなります。

## 12 効率的な掃除順序

上から下、奥から手前に掃除をすると、ホコリや汚れが効率的にとれ、二度手間を防げます。

誰もが、誰かの、  
たからもの。

## 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



ホッチキスの  
針を外します

〇〇〇〇のルール

〇〇〇〇の分担表

学年	担任	分担表
1年		
2年		
3年		
4年		
5年		
6年		

〇〇〇〇のルール

担任	学年

〒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:0852-22-5463 FAX:0852-22-6155  
josei-katsuyaku@pref.shimane.lg.jp  
2025年1月発行