

「家事」という言葉の中に、



どれだけの**大変**さが詰め込まれているのだろう。

家事をすることは、**当たり前のことじゃない。**

家事をすることは、義務じゃない。

でも、家事ってとっても**大切**なこと。

家事には、暮らしを豊かにする力がある。

家族の生活を、**楽しく快適にする力**がある。

家事をしてくれた人に、「**ありがとう**」を言おう。

そしてみんなで「**家事シェア**」を始めよう！



編集

相模原市 人権・男女共同参画課
さがみはら男女共同参画推進員

発行

相模原市
〒252-5277 相模原市中央区中央 2-11-15
TEL 042-769-8205(直通) FAX 042-754-7990

第2刷

令和5年3月



チェックリスト

共働き世帯が増加する中、妻に**家事負担**がかたよりがちな現状があります。
家事はだれがやるもの？**まいちど**、**家族**で考えてみませんか。



STEP1 素直な気持ちを伝えてみよう

自分がどんな暮らしをしているのか、日々どんなことを思っているのか、お互いに伝えあってみましょう。聞いてみて意外だったところ、知らなかったところなど、感想を伝えあってみましょう。

- 私の1日は、〔 楽しい・忙しい・充実している・ゆったり・辛い・疲れる・ _____ 〕。
- 〔 _____ 〕には満足している。でも、本当はもっと〔 _____ したい・やってみたい〕。
- 夫・妻には、〔 _____ 〕に感謝しています。
- 欲を言えばもっと、〔 二人の時間が持てると・家事に関わってくれと・育児に関わってくれと・ _____ 〕嬉しい。

※内閣府『夫婦が本音で話せる魔法のシート「〇〇家作戦会議」』を参考に作成

STEP2 普段の家事分担をチェックしてみよう

普段の家事分担の状況をチェックしてみましょう。どちらかに負担がかたよっていませんか？
結果について家族で話しあってみましょう。



掃除・ごみ捨て・洗濯

妻	夫	他(妻・夫以外の人)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	玄関掃除
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	浴槽掃除
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	洗面所掃除
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	トイレ掃除
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	シンク掃除
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	コンロ掃除
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	掃除機をかける
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ごみ出しをする
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	洗濯機を回す
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	洗濯物を干す
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	洗濯物をたたむ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	クリーニングに出す
合	計	妻： _____ 個	
		夫： _____ 個	
		他： _____ 個	

料理・買い物

妻	夫	他(妻・夫以外の人)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	献立を考える
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	平日の朝食をつくる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	平日の夕食をつくる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	休みの日の食事をつくる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	食後の食器を台所に持っていく
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	食べ残しを冷蔵庫にしまう
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	テーブルを拭く
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	食器を洗う
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	食器をしまう
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	食料品を買いに行く
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	日用品を買いに行く
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	買った物を片付ける
合	計	妻： _____ 個	
		夫： _____ 個	
		他： _____ 個	

育児

妻	夫	他(妻・夫以外の人)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	子どもと遊ぶ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	子どもの送迎をする
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	子どもの学校等の準備
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	学校等の行事に参加する
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	子どもの勉強をみる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	子どもに食事マナーを教える
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	子どもをトイレに連れていく
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	子どもをお風呂に入れる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	子どもの爪切り/耳かき
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	子どもを寝かしつける
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	子どもを病院に連れていく
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	子どもの服のサイズチェック
合	計	妻： _____ 個	
		夫： _____ 個	
		他： _____ 個	

名もなき家事

妻	夫	他(妻・夫以外の人)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	裏返しに脱いだ服・丸まったままの靴下をひっくり返す
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	玄関で脱ぎっぱなしの靴の片付け・下駄箱へ入れる/靴を揃える
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	トイレトーパーの補充・交換
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	脱ぎっぱなしの服を片付ける・クローゼット等にかける
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	脱ぎ捨てた服を回収して洗濯カゴへ入れる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	飲み終わったコップやペットボトル・空き缶を片付ける/洗う
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	子どもが散らかしたおもちゃ等の片付け
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	シャンプー・洗剤・ハンドソープ等の補充・詰め替え
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	資源ごみの分別・仕分け
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	お風呂や洗面台の排水溝に溜まった髪の毛を取り除く
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	電球を取り替える
合	計	妻： _____ 個	
		夫： _____ 個	
		他： _____ 個	



※「名もなき家事」については、大和ハウス工業株式会社「『名もなき家事』TOP10ランキング」を参考に作成