



普段の分担をチェックしてみよう



掃除

- お風呂掃除
- トイレ掃除
- 玄関掃除
- 台所掃除
- 洗面所掃除
- 掃除機をかける
- 掃除機のごみを捨てる
- 床やガラスや鏡をふく
- 物を片付ける
- ごみを集め、分別する
- ごみ収集日にごみを出す
- 新しいごみ袋のセット
- 庭の草むしり



料理

- 献立を考える
- 食事を作る
- 調味料を補充・交換する
- 食卓をふく
- 食べ残した食品を片付ける
- 食器を片付ける
- 飲みっぱなしのグラスを片付ける
- 買い物をする
- 買って来たものを片付ける
- 食後の食器を台所に持っていく
- 食器を洗う・食器棚にしまう
- 冷蔵庫の中を整理する



洗濯

- 洗濯物の裏返しチェック、仕分け
- 洗濯機を回す
- 洗濯物を干す
- 洗濯物をとりこんでたたむ
- 洗濯機のフィルターの清掃
- 洗剤の補充
- 汚れたタオルの交換
- アイロンをかける
- 脱ぎっぱなしの服を片付ける
- ベッドや布団を整える
- クリーニングに出す



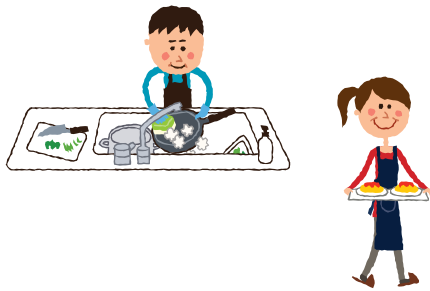
その他

- 玄関の靴をそろえる
- 靴箱へ靴をいれる
- 郵便ポストを確認し、仕分けする
- 宅配便を受け取り梱包材の片付けをする
- ペットや植物の世話
- 電球をとりかえる
- 家計簿をつける(家計管理)
- 親戚と連絡を取る
- 町会行事に参加する
- 通帳をチェックする
- シャンプー等を詰め替える・日用品の管理



育児

- 食事を手伝う
- 習いごと等の送迎をする
- 学校の準備・勉強を見る
- 学校からのお知らせをチェックする
- 学校行事に参加する
- 病院に連れていく、予防接種等の管理
- 子どもの時間管理
- 子どもと遊ぶ
- 写真を整理する
- 子どもの洋服・靴のサイズをチェックする



名前			
個数	個	個	個



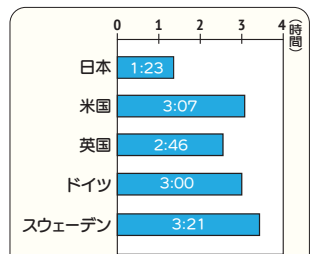
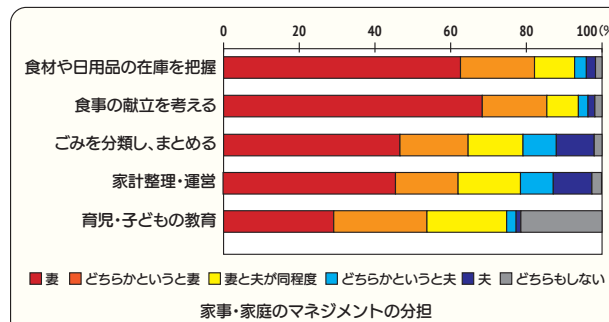
—家庭生活における男女の協働—



家事はだれがやるの？



「男は仕事、女は家庭」という考え方は、今の子育て世代と、その親の世代では大きな違いが出てきました。近年は共働き家庭が増えていますが、家事は女性が行っている場合が多いのが現実です。



6歳未満の子どもを持つ夫婦の夫の家事・育児時間(1日あたり)

出典：令和2年版男女共同参画白書(内閣府)

進めよう「家事シェア」

見えない家事はこんなにある

家事・育児は、夫婦どちらかに負担がかたよってしまうケースが少なくありません。家事・育児は家族みんなでやることとして考え、無理なく分け合うのが「家事シェア」。各自の負担が軽くなり、家族への思いが変わってきます。まずは、家族みんなが気持ちよく暮らせる方法について、よく話し合ってみませんか？



ごみを集め・分類
ごみ出し・新しい
ごみ袋のセット



掃除

掃除機をかける
だけじゃない



掃除機の
メンテナンス



調味料の
補充



料理

ご飯を作る
だけじゃない



買い物・買って来た
ものの片付け



洗剤の補充



洗濯

洗って
干す
だけじゃ
ない



洗濯機の
フィルターの
ゴミ取り



床・机の物の
片付け



お風呂・トイレ・
玄関・洗面所の掃除



食器洗い・片付け
食べ残しの処理



冷蔵庫の管理



毎日の献立作り



洗濯物の裏返しの
チェック、仕分け



脱ぎっぱなしの
洋服の片付け



町会行事に参加



他にも
あるある



親戚との連絡



学校行事の参加、
お知らせの整理



育児

子どもを見る
だけじゃない



病院・予防接種等
の管理



遊ぶ

「みんなで」がふえると
「ありがとう」がふえる



郵便物の
チェックと仕分け



ティッシュなど
生活雑貨の
詰替え・管理



衣替え



習い事の送迎



子どもの時間管理



寝かしつけ

感謝の気持ちをつたえよう

