

家事シェアしてますか？

家事は家族みんなでやることとして考え、ワンオペ家事や育児※による悩みを一人で抱え込まないように、無理なく家事を分け合うのが「家事シェア」。家族のだれかに負担が偏らないように、各自の負担を軽くするにはどうしたらよいか家族みんなで考えてみましょう。 ※「ワンオペ」＝「ワンオペレーション」の略、一人ですべての家事や育児を行う事

掃除

掃除機をかけるだけじゃない



- お風呂、トイレ、洗面所等
水回り掃除
- 玄関、庭掃除
- ゴミを集め、分別、
ゴミを出し、新しい
ゴミ袋をセット
- 床の物を片付け
- 拭き掃除
- 台所掃除



料理

ご飯をつくるだけじゃない



- 毎日のメニュー作り
- 買い物、仕分け
- 食卓の準備
- 食卓の片付け
- 食器洗い
- 調味料の補充



子育て

子どもをみてるだけじゃない



- 子どもに食事をさせる
- 子どもと遊ぶ
- おもちゃの片付け
- 保育園等の送迎
- 習い事の送迎
- 学校行事等の参加
- 子どもの時間管理
- 子どもの病院への送迎
- お知らせのチェック、その対応



洗濯

洗濯機をまわすだけじゃない



- 洗濯物の仕分け、チェック
- 脱いだ靴下を洗濯かごに入れる
- 洗濯物を干す
- 洗濯物を取り込んでたたむ
- 洗剤の補充
- タオル、寝具の
取り換え
- クリーニングへの
対応



他にも

あるある
見えない家事

- 新聞を取りに行く
- 郵便物のチェック
- ペットや植物の世話
- 電球、電池の取り換え
- 靴箱へ靴を片付ける
- 脱ぎっぱなしの服の片付け
- 歯ブラシのチェック
- 衣替え
- 友人、親戚との付き合い
- 町内会の行事への参加
- 家計簿をつける
- 通帳のチェック



合計：(個)
夫：(個)
妻：(個)
他：(個)

日常の家事分担をチェックしてみよう

掃除



夫・妻・他

- 部屋の片付け
- 掃除機をかける
- ガラス戸拭き
- コンロ、シンク、換気扇掃除
- お風呂、洗面所掃除
- トイレ掃除
- 玄関掃除
- 庭掃除、草取り
- ゴミを集め、分別して出す
- ゴミ袋のセット
- エアコンフィルターの掃除

料理



夫・妻・他

- メニュー作り
- 買い物、仕分け
- 調理
- 食卓の準備、片付け
- 食器洗い
- 食べ残し、生ごみ片付け
- 洗剤の補充
- 調味料の補充
- 冷蔵庫内の整理

洗濯



夫・妻・他

- 洗濯物の仕分け、チェック
- 洗濯機をまわす
- 洗濯物を干す
- 洗濯物を取り込んでたたむ
- アイロンをかける
- 洗剤の補充
- タオル、寝具の取り換え
- クリーニングへの対応

子育て



夫・妻・他

- 離乳食の用意や給仕
- オムツ交換、トイレの世話
- 子どもと遊ぶ、話をきく
- 保育園等の送迎
- 習い事の送迎
- 学校の準備、勉強をみる
- 学校、保育園等のお知らせを
チェック、その対応
- 学校行事等に参加
- 子どもの時間管理
- 子どもを病院に連れて行く
- 写真の整理
- 子どもの服、履物のサイズの
チェック

その他



夫・妻・他

- 新聞を取りに行く
- 郵便物のチェック整理
- ペットや植物の世話
- 電球電池の取り換え
- 家計簿をつける
- 通帳のチェック

夫・妻・他

- 親戚と連絡を取る
- 町内会行事に参加
- シャンプー、石鹸等の補充
- トイレットペーパーの補充
- 衣替え
- 寝具のチェック