

普段の分担をチェックしてみよう。

- 掃除**
- 妻 夫
- お風呂掃除
 - トイレ掃除
 - 玄関掃除
 - 台所掃除
 - 掃除機の紙パック交換
 - 床やガラスや鏡をふく
 - 物を片付ける
 - 床に掃除機をかける
 - ゴミを集め、分別する
 - ゴみ収集日にゴミを出す
 - 新しいゴミ袋のセット
 - 庭の草むしり

- 料理**
- 妻 夫
- 献立を考える
 - 調味料を補充・交換する
 - 食事をつくる
 - 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
 - 買った物を片付ける
 - 食後の食器を台所に持っていく
 - 食後の食器を洗う
 - 冷蔵庫の中を整理する

- 洗濯**
- 妻 夫
- 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
 - 洗剤を補充する
 - 汚れたタオルをとりかえる
 - アイロンをかける
 - 脱ぎっぱなしの服を片付ける
 - ベットや布団を整える
 - クリーニングに出す

- 育児**
- 妻 夫
- 子どもの食を手伝う
 - 子どもの習い事等の送迎をする
 - 子どもの学校の準備・勉強をみる
 - 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
 - 子どもを病院に連れていく
 - 子どもの時間管理
 - 子どもと遊ぶ
 - 写真を整理する
 - 子どもの洋服サイズをチェックする

合計：妻 個 夫 個

- その他**
- 妻 夫
- 玄関の靴をそろえる
 - 靴箱へ靴を片付ける
 - 朝刊・夕刊を取りにいく
 - 郵便物のチェック、廃棄
 - ペットや植物の世話
 - 電球をとりかえる
 - 家計簿をつける
 - 親戚と連絡をとる
 - 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

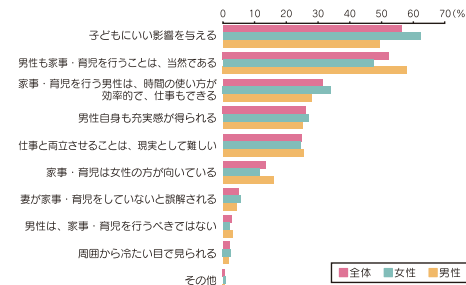


家事はだれがやるの？

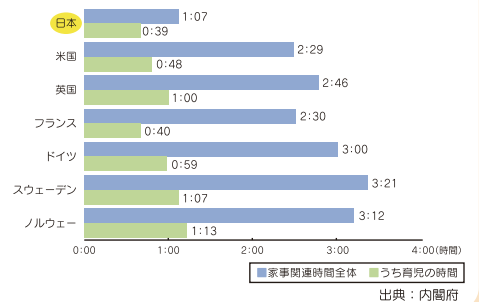
「男は仕事、女は家庭」という考え方は、育児中の今の世代と、その親世代では大きな違いが出てきました。近年は共働き家庭が増えていますが、家事は女性が行っている場合が多いのが現実です。

日本の男性は、男性も家事・育児を行うことは当然だと考えている人が多いですが、実際の家事参加時間は先進諸国と比べても圧倒的に少なく、理想と現実のギャップがあるのではないのでしょうか。

男性が家事・育児を行うことについてのイメージ(複数回答)



6歳未満児のいる夫婦の夫の家事・育児時間(1日当たり)



進めよう「家事シェア」 まずは気持ちのシェア 見えない家事はこんなにある



共働き世帯における家事・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。家事は家族みんなでやることとして考え、無理なく家事を分け合うのが「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、家事にどんなルールがあるのか、お互いのルールをよく話し合ってみましょう。

掃除

掃除機をかける だけじゃない

- ゴミを集め・分類
ゴミ出し
新しいゴミ袋のセット
- 床の物の 片付け
- 掃除機の 紙バック交換
- お風呂・トイレ・ 玄関の掃除

育児

子どもをみる だけじゃない

- 学校行事の参加
学校からの お知らせの整理
- 子どもの 時間管理
- 習い事の送迎
- 病院の送迎

他にも あるある

- 親戚との連絡
- 衣替え
- 町会行事に参加
- 郵便物の チェックと廃棄
- トイレト ペーパーの補充
シャンプー等の 詰め替え

洗濯

洗濯機をまわす だけじゃない

- 洗濯機の フィルターの ゴミ取り
- 洗剤の補充
- 洗って干して 畳んで大変だ…
- 洗濯物の 裏返しチェック、 仕分け
- 脱ぎっぱなしの 洋服の片付け

料理

ご飯をつくる だけじゃない

- 調味料の補充
- 毎日の 献立づくり
- 食器洗い
食器の片付け
食べ残しの処理
- 買い物
買ってきただけの片付け

「みんなで」がふえると
「ありがとう」がふえる
感謝の気持ちをつたえよう

