



家事タスク表

一般的な家事はもちろん、ご家庭それぞれの家事を
空欄に書き込んで家事の協力・分担にご活用ください！

使い方の例

夫100% 夫婦50%ずつ

食材の 買い出し	食事を つくる
-------------	------------

夫婦でペンの色分けをし、
丸で囲むなどしてご活用ください。

衣	洗濯物を 洗う	洗濯物を 干す	洗濯物を たたむ	アイロンを かける	洗濯物を しまう		
食	食材の 買い出し	食事を つくる	食卓の 準備をする	食器の 後片付け	冷蔵庫の 整理		
住	掃除機を かける	ゴミを 分別する	ゴミを 捨てる	トイレを 掃除する	浴室を 掃除する		



家事力UP情報誌

とちぎのKAJIDAN Book

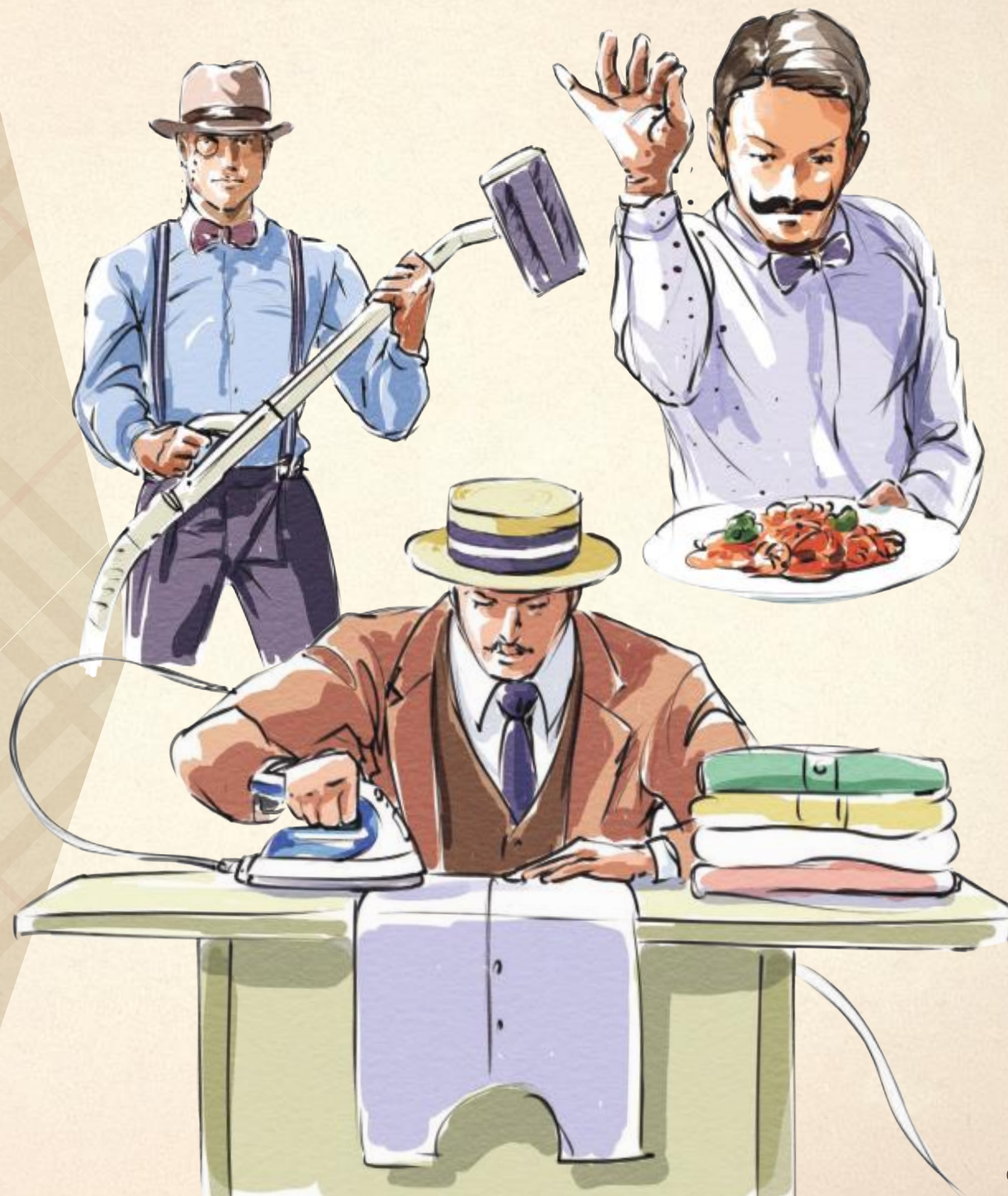


家事を楽しむ男性が増えれば、
暮らしが弾む。

KAJIDAN?

家事を楽しみ、積極的に
取り組む男性のことです

家事を通して自分や家族のため自主的に日々の生活の
質を高め、暮らしの幸せづくりをリードする「KAJIDAN」
が求められています。



KAJIDAN

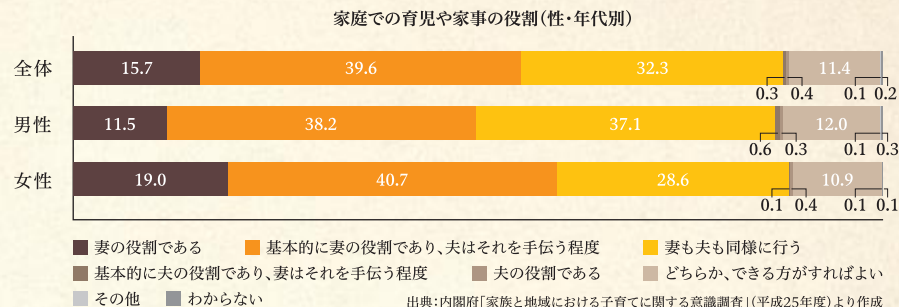
が必要な3つの理由

近年では女性の社会進出が進み、共働きの世帯も増えていますが、まだまだ家事は女性が行う時間が圧倒的に多い傾向にあります。

男性が家事に積極的に参加することで、夫婦がお互いに「仕事」と「家庭」のバランスをとることができ、より豊かな生活を送れるようになることが期待されています。

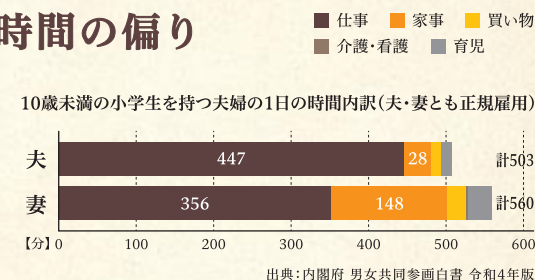
1 家事の役割分担意識

意識調査をみると、家庭での育児や家事の役割について約半数の人が妻の役割・基本的には妻の役割と考えています。しかし、家事は生活を共にするために必要なことです。家事はそもそも誰が行うべきものなのでしょうか。



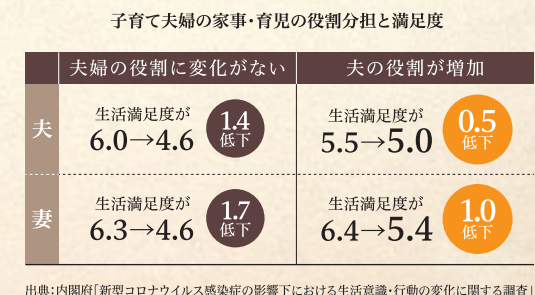
2 夫婦間の家事時間の偏り

共働き世帯でも、夫の家事・育児関連時間は極端に短いとの報告があります。例えば、妻が正社員で子供が小さいときでも、1日あたりの夫の家事関連時間は28分で、妻に比べて相当短くなっています。



3 生活満足度に影響

新型コロナウイルス感染症影響下における生活満足度の変化の調査によると、家事・育児において、夫の役割が増加した家庭では、女性(妻)も男性(夫)も生活満足度の低下幅が小さい傾向があるとの結果が出ています。ここから、男性が家事に参加することが生活の満足度に影響を与えることがうかがえます。



家事について 改めて 考えよう

家事とは、日常生活を送るために必要な『家に関わる全ての事』です。代表的なものは『料理』『洗濯』『掃除』ですが、その内容も細分化すると数えきれないほどの家事が存在します。家事は誰かがしなければなりません。お互いに「協力し合う」「できる人がやる」という感覚と相手への思いやりの気持ちが大切です。

1つの家事でも細分化するとやることはたくさん

HOUSEWORK		
料理 <i>cooking</i>	洗濯 <i>washing</i>	掃除 <i>cleaning</i>
		
献立を考える	洗濯物の仕分け	ゴミの分別
買い物	洗濯	ゴミ出し
調理	洗濯物を干す	掃除機がけ
配膳	洗濯物の取込み	お風呂掃除
片付け	アイロンがけ	トイレ掃除
食器洗い	衣服をたたむ	階段掃除
食器を収納	衣服の収納	玄関掃除
冷蔵庫内の整理	天気予報の確認	窓拭き
食品の管理	備品の管理	整理整頓
調味料の補充	洗濯槽の清掃	部屋の換気



家事に必要な項目をリストアップし、夫婦それぞれの得意・不得意を考えてお互いに協力できることを考えてみましょう。

本誌裏面の家事タスク表をご活用ください!





夫婦で家事を行う際のポイント



- | | | |
|-------------------|------------------|---|
| POINT
1 | コミュニケーション | 相手の意見や考えを尊重し、定期的にコミュニケーションを取ること
で家事のやり方や仕上りのレベルを共有することができます。 |
| POINT
2 | 役割分担 | 誰が洗濯をするか、誰が食事の準備をするか、といったように分担
することで、家事がバランスよく行われるようになります。 |
| POINT
3 | 予定の共有 | 仕事で遅くなった場合や急な予定変更があった場合でも、お互い
が対応しやすくなります。 |
| POINT
4 | やれる人がやる | お互いに補い合い助け合うことで、家事の負担を軽くすることが
できます。 |
| POINT
5 | 継続的な改善 | 新しい方法やアイデアを取り入れたり、分担の見直しをすることで、
家事の効率化や負担軽減を図ることができます。 |

家事アプリを使用して家事を効率化する方法もあります。

アプリで便利に! 家事の分担・管理・効率化



- | | | |
|-------------------|----------------|--|
| POINT
1 | 分担を可視化 | スケジュールを組めるので、誰が何を担当するのかなど、一目で
わかるため分担も把握しやすくなり、夫婦の話し合いも広がります。 |
| POINT
2 | 優先順位を設定 | 優先順位を設定することで、家事の緊急度や重要度に応じて、
どの家事から手をつけるべきかを判断することができます。 |
| POINT
3 | 進捗状況を共有 | 誰がどの家事を担当しているか、どの程度進捗しているか、といった
情報を共有することで、家事が円滑に進むようになります。 |
| POINT
4 | 公平に分担 | 家事の分担を決めることで、誰がどの家事を担当するかを明確に
することができ、お互いが納得のいく分担をすることができます。 |
| POINT
5 | 効率化ができる | 食材リストの作成やレシピ検索機能、掃除や洗濯の手順の確認機能
などがあり、家事の手間を省くことができます。 |



既婚女性 5名による 座談会

家事における男女の認識を
テーマに語っていただきました。

▶ P10~11



家事に対する思いを赤裸々に話し合いました

男女それぞれ「家事」に思う事とは?

県庁男性 職員による 座談会

家事に積極的に励む県庁の
男性職員が語りました。

▶ P12~13



『夫の家事』に対する女性のホンネ

今回は様々な立場の既婚女性の皆さんの意見を聞きながら、家事についての男女

の認識の違いについて考えてみます。



大まかな所から 細かい所までが家事

ー夫にどのようなことを協力して
取り組んでもらいたいですか？

田村：子供が小さいので、出かける前に子供の着替えの準備をしてくれると助かります。

鉢村：洗濯の時にちょっとした手間ですが、ちゃんと衣類のチャックやボタンを閉めてから洗濯してほしいです。



若林：私はスーパーで買い物したものを冷蔵庫に収納までしてくれたら嬉しい。

山本：みなさんの話を聞くともうひと手間の前後作業が求めているのがわかります。

田村：女性の中では「ここで止めないで、もう少し先までやってほしい」という思いが日々繰り返されていると思います。

無理なくお互いが できることを役割に

ー家事分担はどのように
していますか？

田村：事前に2人で話し合ったうえで、家事に付随する前後作業も含め公平に分担することにしています。

若林：我が家の場合、細かいことが好きな夫が掃除やゴミ捨て全般を受け持ってくれます。料理好きな私が食事を担当し、



互いの不得意分野を補い合うという感じです。



思いやる気持ちが 次につながる

ー家事分担のコツや秘訣は
ありますか？

田村：秘訣は「完璧を求めない」です。たとえ60%の出来でも「やっぱり私がやる」は禁句です。男性に「これなら自分も出来る」と思ってもらう。そのためには具体的なお願いをし、終わった

ときには「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えます。

沼尾：私も夫の家事に気付いたら、その都度「ありがとう」を言います。自分から動いてくれるので文句は言わない。「これやってくれたの？ありがとう！」とオーバー気味に感謝を表現しています(笑)。

言葉で気持ちを 伝える

ー夫に協力してもらいたい
ときはどうしていますか？

鉢村：人は言葉で言わないと伝わりません。私は言葉を飲み込まず素直な気持ちを夫に伝えていきます。そうやって互いをいたわり合う自然なコミュニケーションが取れたらいいなと思います。



若林：気になるところがあっても「まあ、いいか」と流して「助かったよ、ありがとう」と言葉をかければ、ギスギスせず気持ちよく過ごせます。

田村：男性も何をやるかわからないときは「何かできることある？」など声をかけてもらえたら嬉しいです。

山本：女性の状況をきちんと言葉で伝え、男性のやる気を促し、率先して協力してくれたらうれしいということです。

写真左から

若林 麻衣さん
田村 未希さん
山本 純子さん
鉢村 絵美さん
沼尾 花絵さん

『栃木県庁KAJIDANクラブ』座談会

家事に積極的に励む県庁の男性職員に「家事を行うきっかけ」や「家事の役割分担」について聞いてみました。



整理収納アドバイザー

大村 信夫さん

共働きで3児(高3女、中2女、小5男)の子育てパパ。家電メーカーに勤務しながら「片付けパパ(R)」代表として活動。



家事は背伸びをせず やれるほうがやる

ーみなさんは何がきっかけで
家事をするようになりましたか？

Aさん：妻に気分転換できる
時間と思い、家事や育児をする
ようになりました。

Bさん：私は、もともと一人暮らし
をしていたので家事はやってい
ました。結婚して2人で暮らす
ようになって家事を分担して
もらっている感覚があります。

Cさん：私は以前人権・青少年
男女参画課にいて、当時から男性

の家事協力とかに関わっていま
した。啓発をしていた身なので、
その流れで自発的に家事をして
います。自分が家事ができる限
られた時間の中でできることを
する。あれもこれもと背伸びを
しないことがポイントです。

Dさん：うちは自然と家事は
『お互いにやるもんだよね』と
いうところがあって、無意識の
うちに分担して行っています。

『これはあなた』、『これは私』と
決めてしまうと逆に固まってし
まうので、流動的に家事はやれ
るほうがやるようにしています。

Eさん：我が家は子どもが生ま
れてから妻の手が回らなくなっ
てきたのがきっかけで家事を
するようになりました。考えてみ
ると、同条件で働いているのに、
妻は家事も頑張っていて、夫婦

でフェアじゃないなと思い、妻が
やっている家事をみて、これは
できるというものから少しずつ
やり始めました。

Fさん：私は大学以外は実家
暮らしで、末っ子長男だったこ
ともあり、家事に積極的ではあ
りませんでした。結婚して妻と
一緒に住むようになったときに、
大変な思いを妻にさせてしまい、
このままではいけないと思い、
家事に取り組むようになりました。
今ではやれることはやろう
と思っています。



妻への思いやりや、 家族との時間を大切に

ー家事の考え方や役割の分担は
どのように行っていますか？

Gさん：気が付くと妻が家事を
やってしまうので、妻が料理を
作っている間に、それ以外の家事
をします。効率的に家事をする
ことで、互いの自由時間を作ろう
という気持ちでやっています。

Hさん：うちの場合は特に役割
分担とかせずに、やれる方が
やるというイメージです。

Iさん：我が家も手が空いて
いる方がやることになってます。
例えば、学校の教員をしている
妻が、子どもに勉強を教えて
いる間に私が家事をしています。

Jさん：うちでは同じ家事を二人
で一緒にやっています。料理を



作る時も並んで作ったり、洗濯も
一緒にやったり、二人で買い物
に行ったり。もしかすると効率は
悪いのかもしれませんが、一緒
にやる楽しさがあって、大切だ
と思っています。一人でやるのはつ
らいし、一緒にやった方が楽しい
ので、家族一緒になる時間を
大事にする気持ちが大切だと思
います。

Kさん：妻が大変にならない
ようにできることはやりたいと

思ってます。でも、気付いていな
いところもあると思うし、適材
適所という考えで役割分担と
いうのもいいと思いますが、ど
ちらかが不在になったときにで
きないという場面が出てきてし
まうので、普段お願いしている
ところも自分が家事をやれば、
家庭としてもバランスがいい
のかなと思っています。思いや
りですね。



栃木県庁KAJIDANクラブとは

本冊子を作成するに当たり設立された、仕事と家事
の両立を積極的に目指す男性職員(15名)の活動
グループです。冊子への意見提供や家事講座・家事
アイデア募集といった活動を行いました。



大村さんの 座談会後記

ファシリテーターとして整理収納アドバイザーの大村さんにご参加いただきました。

それぞれの家庭の母親や妻が笑顔でいると、それが伝播して日本全体が明るくなると思っ
ていて、笑顔をどうやったら増やせるかを考えて生活することは『思いやりの気持ち』に含まれて
いると思います。家事は『家の事』と書くので、家を構成するメンバーとして、お子様がいたら
お子様も含めて、そこを成し遂げることが大切だと改めてこの会を通して感じました。

家事のプロが教える

家事の基本

家事の3大要素である「料理・洗濯・掃除」。

その全てにおいて家事をしやすくしてくれるのが整理収納や5Sです。

環境を整えておくことで家事効率がアップし、時間を有効活用でき家族との時間を楽しめます。

家事に役立つ極意「整理収納 & 5S」

整理 必要なものと不要なものを分け、不要なものを捨てること。

整頓 必要なものを適切な場所に分かりやすくすること。

清掃 きれいに掃除しながらあわせて点検すること。

清潔 きれいな状態を維持すること。

しつけ きれいに使うように習慣づけること。

「5S」を心がけることで様々なメリットが生まれると言われています

- 家事に追われずイライラしない
- 家事効率が上がる
- 探しものがなくなる
- 家族で家事シェアがしやすくなる
- 無駄買いなどがなくなる



整理収納コンサルタント

小堀 愛生さん

株式会社SSS-Style-Plus代表取締役としてフルタイムで働く一方、3児（高3女、高1男、中1男）を育てるワーキングマザー。提供する整理収納サービスが「NPO法人ハウスキーピング協会」で最高ランク「ゴールド」の認定を受けおり、また、認証制度において現場内容をチェックするCCSチェックリーダー（北関東で1名）としても活動。

収納タイプを使い分けて家事を効率化



棚

棚の良いところは正面から見てどこに何があるのか一目でわかることです。棚の低い部分はかがんで目線を下げないと見えないため、引き出し式にして収納すると見やすくなります。



引き出し

引き出しは上からのぞいて何があるか一目でわかるように、細々したモノを仕切って使用すると定位置が崩れにくくなり、探しものがなくなります。また、枠があると、数も管理しやすくなるのでおすすめです。



ハンガーフック

ワンアクションで収納できますが、厳選して吊るさないと散らかった印象にもなります。使用頻度の低い物を吊るすとホコリをかぶってしまうので頻度の高いものを吊るすのがおすすめです。

House
keeping

住

KAJIDAN 豆知識

まずはここから家事をやってみよう『住』編

掃除機をかけよう！

物が出しっぱなしになっていないと掃除機もかけやすく、素早くきれいに空間を保てます。



効率的に掃除するためのポイント

動線を確保する

掃除機がけの前に床にちよい置き(一時置き)しているものを元の場所に戻して、スムーズに掃除機がけを行える状態に。

部屋の奥から
手前に向かってかける

一度掃除した場所を通らなくていいように部屋の奥から掃除機がけをスタートし、後退しながら手前へ。

押すより「引く」ことを
意識する

掃除機のヘッドを水平にし、ゆっくりと前後させます。掃除機は引く時に吸引力がアップするため、取れるごみが多くなります。



掃除機のメンテナンス

掃除機も掃除が必要です。詰まったホコリなどの汚れを定期的に清掃することで、掃除機の吸引力が上がり、消費電力も抑えられます。



「住」に関する家事はここを意識！

家事を楽にするためにものを整理することが大切です。これからの自分にとって必要なものを決められた位置で管理することで掃除がしやすくなります。

知って役立つ家事テク『住』編

ボトル類は浮かせて
収納し掃除をラクに

キッチンやお風呂場にある洗剤やシャンプーなどのボトル類は、浮かせて収納すると、移動させる必要がないので、掃除がラクに。吊るす収納は水切れも良いので、ボトルの底のカビやぬめりの発生を防げます。



役立つ家事アイテム『住』編

ラバーほうき

床にラバーが密着するので、こぼした水や細かい砂埃、髪の毛などもしっかりと掃除ができる万能タイプのほうきです。



ラバー部分



Cooking 食

KAJIDAN 豆知識

まずはここから家事をやってみよう『食』編

『ミールキット』を使って料理をつくってみよう！

ミールキットとは、レシピに加えて、カット済みの食材や調味料が人数分に整えられてキットになっている料理セットのことです。献立を考えてから買い物をする必要がなく、時短しながらも手作りの食事を楽しめます。調理工程も少ないため、使う器具も減るので調理後の洗い物も減り、家事の負担が軽減されます。



ミールキットの便利なポイント

手軽で美味しい！

栄養バランスが取れる！

食材の無駄をなくせる！

時間と手間を省ける！



「食」に関する家事はここを意識！

食事は調理→盛り付け→配膳→後片付けと時間がかかる家事のため、少しでも負担を減らす工夫が必要です。自分の分は自分でよそう、使った食器は自分で片付けるなど、一人ひとりが積極的に参加することが必要です。

知って役立つ家事テク『食』編

アルミホイルでシンクの排水溝のぬめり対策！

シンクの排水口に丸めたアルミホイルを入れておくと、アルミニウムが水と反応した時に出る金属イオンの効果で、ぬめりの原因となる菌の繁殖を抑えてくれます。ぬめりは臭いの原因にもなるのでオススメです。



役立つ家事アイテム『食』編

使い捨てまな板シート

普段使用しているまな板の上に敷いて使用する使い捨てまな板シート。切った食材をそのまま鍋やフライパンに流し入れられるので、料理の効率も上がります。調理が終わった後はシートを取って捨てるだけ。色移りや臭い移りを気にせず、清潔な状態をキープすることができます。洗うのは包丁だけでOKなので、洗い物が楽になります。



Clothing
衣

KAJIDAN 豆知識

まずはここから家事をやってみよう『衣』編

基本を覚え、洗濯機を使って洗濯をしてみよう！

洗濯の手順

洗濯物を入れる

洗濯槽の容量の
6〜7割程度が目安

洗濯コースを選ぶ

洗濯物の表記を確認し、
コース選択

洗濯用洗剤を投入

洗濯物の分量に合わせ
投入口に入れます

洗濯機をスタート

洗いやすぎ、
脱水などは自動

洗濯を失敗しないためのポイント

色柄物と白ものを分ける

洗濯物の色落ち、色移りを防げます。

汚れの程度(種類)で分ける

汚れがひどい場合はあらかじめ汚れを落とします。

フックやボタン物は分ける

ボタンやフックなど引っかかるものは破損するおそれがあるのでネットに入れて防ぎます。

家庭での洗濯禁止
マーク

自力で洗濯することができないので、このマークの付いた衣類は、クリーニング業者に任せましょう。

手洗いで洗濯が
できるマーク

液温は40℃を限度とし、手洗いのほか、洗濯機の手洗いコースを使用して洗濯できます。

「衣」に関する家事はここを意識！

洗濯は「工程」も「移動」も多い家事です。洗濯物の事前の仕分け、動線の見直し、収納方法の工夫や衣類の再検討などの視点から、家事負担を減らしましょう！

知って役立つ家事テク『衣』編

乾いたバスタオルを
1枚加えて乾燥時間を短縮！

乾燥機を回す際、乾いたタオルを入れると槽内の湿度が下がるので、乾燥しやすくなります。時間短縮になり、電気代も抑えられます。濡れた靴や上履きなどを脱水するときも、乾いたタオルを巻いて回すと、脱水効果が上がります。



役立つ家事アイテム『衣』編

引っ張るだけで
取り込める
ピンチハンガー

帰宅後のバタバタしているときや、突然雨が降ってきたときでも洗濯物を一つ一つ外す手間が無く、引っ張って1度に全部取り込めて時短が叶う優れものです。デリケートな生地の洗濯物も傷めないので安心して活用できます。



忙しくて家事の時間が つくれないという人に！

日常の行動に一手間プラス「ついで家事」



洗濯ついでに

使用したタオルを交換する時、洗濯機に入れる前に洗面ボウルをさっと一拭き。ハンドソープの液だれや水滴をふき取れば汚れがたまず、清潔な状態を保つことができます。



外出ついでに

玄関にほうきとチリ取りを置いておけば、通勤や買い物など外出するついでに、ホコリやチリを一掃き。家の顔である玄関がキレイであれば、急な来客にも心配ありません。

「便利な家電」や「家事代行サービス」の利用の検討

家事は日々の生活に欠かせないものですが、忙しくて家事にかける時間がなかなか取れない方は、家事代行サービスや家事家電を利用する方法もあります。例えば、初期費用はかかりますが「ロボット掃除機」「全自動洗濯乾燥機」「食器洗い乾燥機」を導入すると家事の効率が上がります。家事代行サービスでは、単に代行を行ってもらえるだけでなく、プロの家事テクニックを学ぶこともできます。



1部

家事の基本を知る！

[1部 講師] 株式会社 SSS-Style-Plus 小堀 愛生さん



家庭でも仕事でも役立つ5S、整理収納に関する講義が始まりました。空間を整えるためには整理収納が土台にあることを学び、減らす、分ける、納めるという整理収納の手順を教わり、実際の台所の棚を見て、参加者がモノと収納スペースに合う収納グッズは何か、どのように収納したら使いやすいかを考えました。参加者がすぐ活用できる収納術があふれた有意義な時間となりました。

参加者の声

- ・すぐに実践できる内容が多かったのでやってみたくまりました。
- ・収納が苦手な理由が順番が間違っているからと気付きました。正しいやり方、アイテムを使って効率よく収納をしたいと思います。

2部

女性とよりよい関係を築くポイントを知る！

[2部 講師] ヤマゼンコミュニケーションズ株式会社 山本 果奈さん

良いパートナーシップを構築するにあたり一番必要なものは『自己肯定感』であるということから講義が始まりました。そして『自己肯定感』を高めるためには、「自己開示」と「共感」が大切ということを知り、参加者は話す側、聞く側の2人組になって、交互に「最近あった楽しかった事」について話をしました。話す側のポイント、聞く側のポイントを押さえながらレッスンをを行った結果、参加者の全員が相手に対して安心感や信頼感を感じるといった結果となりました。



参加者の声

- ・相手を尊重しながら自分の気持ちを伝える方法を理解できました。
- ・周りの人々との関係性を向上させるために共感を意識したいです。
- ・お互いを尊重することの重要性を改めて感じました。

家事初級者向け講座レポート 家事を楽しめば暮らしが弾む ライフアップセミナー

家事初級者向け講座レポート

男性のための家事のコツと女性の気持ちを知る講座

家事のベースとなる整理収納や良いパートナーシップを築くためのポイントなど男性の家事力向上をテーマとした家事初級者向けの講座を実施しました。