

TOMOKAJI

ENJOY HOUSEWORK WITH YOUR FAMILY

Me Time
— 自分時間をつくらう —



ハンドブック

相手への想いを伝えあう

トモカジ はじまりは共家事。

男女で差がある？

これが福井の
リアリティ show

共家事は話し合いから

まずは「チェックリスト」を
活用しよう

専門家に聞きました！

共家事は片付けが基本です

家族で作ろう！

ファミリークックレシピ by 味の素

共家事は楽しむべし

共家事先輩からのエール

豪華景品をGET！

プラス3宣言を投稿しよう

「手伝うね」から
「やってみるね」に！

楽しみも負担も
まるごとシェア！

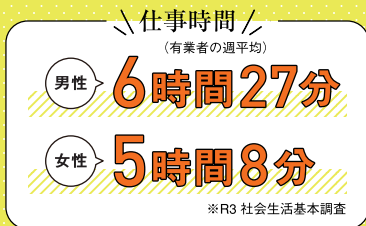
家事して愛情アップ！

自分のための時間
“Me Time”をつくらう

しあわせのはじまりは“共家事”から

これが福井のリアリティ show

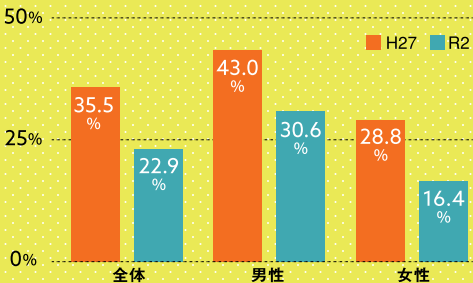
日々の生活に追われ、心とからだは疲れていませんか？ 仕事、家事は生きていく上で必要ですが、休むこと、自分のための時間を持つことも同じく大切です。福井県の男性、女性の仕事、家事、ゆとり時間について現状はどうなっているのか、課題は何かを見ていきましょう。



県民意識調査による「役割分担意識」では意識の変化も!?

「男性は仕事」、「女性は家庭」といった性別による役割分担意識は5年前に比べて男女ともに変化しています。特に若い男性の世代で意識が変化した割合が大きいですが、一方で男性の約3割、女性の約2割に、性別による役割分担意識があります。

「男性は仕事」「女性は家庭」といった性別による役割分担意識について賛成またはどちらかといえば賛成と答えた割合

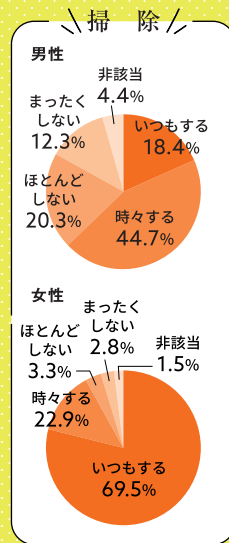
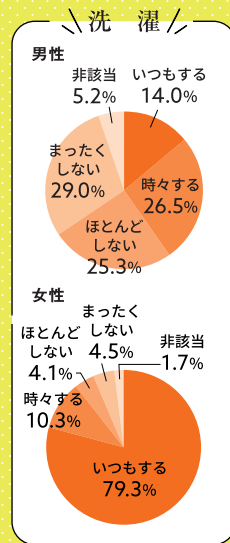
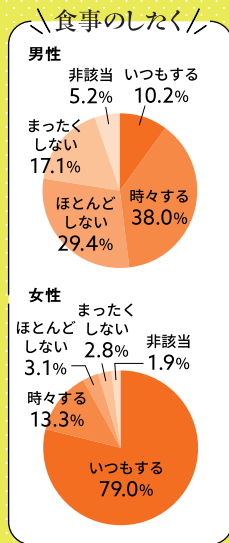
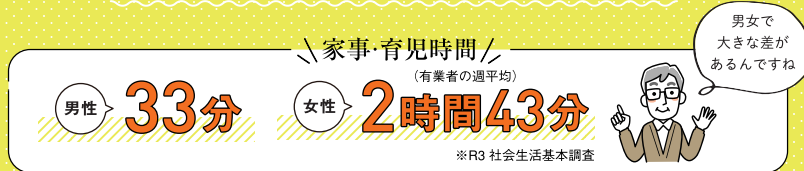


※H27、R2 県民意識調査

20代男性は41.2% (H27)から20.0% (R2)になっています!



福井県の男女別で家事・育児時間を比べると、**約2時間10分の差があります**



男性と女性の1日あたりのゆとり時間の差 /

66分と全国で一番差が大きいのです(47位)

(有業者の週平均) ※R3 社会生活基本調査

■ 女性のゆとり時間 4時間19分(46位) ■ 男性のゆとり時間 5時間25分(17位)

働きながら、家事の多くを担っている女性のゆとり時間の確保が課題です。

次ページをめくって、この状況の解決策をみんなで話し合おう!



パートナーのゆとり時間の確保のためにも

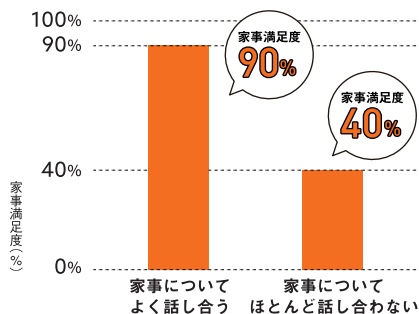
トモ カ ジ

共家事を行いましょう!



共家事は、“夫婦で”“家族で”一緒に家事を楽しむこと

家事について、よく話し合う家庭ほど、
家事に対する満足が高い!?



夫婦や家族での
会話を通じてみんなの
家事満足度を上げよう!

「家事の現状に満足しているか?」の調査では、家事についてよく話し合う家庭ほど、家事に対する満足度が高いという結果に。名前のある家事以外に存在する無数の「名もなき家事」についても意識し、会話することが、心の負担の軽減につながります。

出典:家事シェア白書(NPO法人tadaima!)

共家事チェックリストを活用しよう!

チェックリストを活用して、どんな家事があり、誰が担当しているのか、夫婦や家族で確認してみましょう。これを機に、パートナーや家族で家事シェアについて話し合みましょう。

- 1.** まずは現状を把握しましょう!
共家事チェックリストを広げて、今担当しているそれぞれの役割に○を付けていきましょう。
- 2.** 現状が分かったら、夫婦や家族で理想の家事のシェアを見つけましょう。
1で作成したシートを見ながら、パートナーや家族と家事シェアについて話し合い、結果を記入しましょう。苦手な家事を家族でシェアすることがポイントです。
- 3.** プラス3宣言してみましょう!
家事負担の少ない家族が、今まで担当していなかった家事を新たに3つはじめてみましょう。

キッチン、食事	夫	妻	他の家族	省力化/外注
1 献立を考える				
2 朝ごはんをつくる				
3 米をとき、ご飯を炊く				
4 パンをトーストする				
5 お茶・コーヒーを入れる				
6 タごはんをつくる				
7 弁当をつくる				
8 水筒にお茶を入れる				
9 冷茶をつくりおきする				
10 テーブルを拭く				
11 配膳する				
12 食べ終わった食器をシンクに運ぶ				
13 食器を洗う				
14 食器を棚に片付ける				
15 食材等の買い物をする				
16 シンクの掃除をする				
17 コンロの掃除をする				
18 レンジフードを掃除する				
19 台所用品(洗剤、スポンジ等)の補充				
20 冷蔵庫内を整理する				
21 冷凍庫で氷をつくる				
小計				

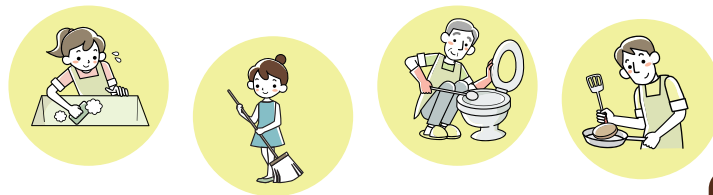
洗濯&衣類の整理等	夫	妻	他の家族	省力化/外注
22 洗濯が必要な物を集める・仕分けする				
23 洗剤を入れ、洗濯機のスイッチを入れる				
24 洗濯物を干す・乾燥機に入れる				
25 洗濯物を取り込む・たたむ				
26 洗濯物を収納する				
27 洗剤・柔軟剤等の補充				
28 洗濯機・乾燥機のごみフィルター掃除				
29 アイロンをかける				
30 クリーニングに出す・取りに行く				
31 古くなった服を処分する				
32 季節ごとの衣類の出し入れをする				
33 服のほつれ、ボタン付け直しをする				
小計				

寝室	夫	妻	他の家族	省力化/外注
34 カーテンを開ける				
35 布団をたたむ、ベッドを整える				
36 布団を干す				
37 シーツ・枕カバーを取り換える				
小計				

リビング	夫	妻	他の家族	省力化/外注
38 掃除機をかける				
39 掃除機のフィルターのごみを取りのぞく				
40 床のふき掃除をする				
41 階段の掃除をする				
42 窓を拭く				
43 資源ゴミの分別				
44 収集日のゴミ出し				
45 古新聞・雑誌等を処分する				
46 粗大ごみを出す				
47 電灯の取り換えや掃除をする				
小計				

お風呂・トイレ	夫	妻	他の家族	省力化/外注
48 お風呂を沸かす				
49 浴槽・浴室を洗う				
50 お風呂の排水口のごみを取る				
51 シャンプー等を補充する				
52 トイレを掃除する				
53 トイレトーパーを補充する				
54 タオルを取り換える(トイレ、洗面所)				
55 洗面所・洗面台を掃除する				
56 洗面用品(せっけん、歯ブラシ)の補充				
小計				

みんなで話し合って家事の役割分担をしてみましょう！



その他	夫	妻	他の家族	省力化/外注
57 玄関の掃き掃除をする				
58 靴を片付ける・そろえる				
59 靴を磨く、運動靴を洗う				
60 郵便物を取り込み、チェックする				
61 新聞を取り込む				
62 回覧板を回す				
63 洗車する				
64 車のメンテナンス(タイヤ交換、洗浄液)				
65 車のガソリンを入れる				
66 庭の草むしりをする				
67 宅配便の依頼・受け取りに行く				
68 灯油を買いに行く				
69 玄関先の除雪をする				
70 植物に水をやる				
71 ペットの世話をする				
72 家の電話(固定電話)に出る				
73 家計簿をつける				
74 銀行・郵便局・役場等へ行く				
75 町内会に出席する				
76 町内の草刈や清掃活動に出る				
77 家族を診察に連れていく				
小計				

✓ 計算してみましょう！

	キッチン・食事	洗濯&衣類の整理等	寝室	リビング	お風呂・トイレ	その他	合計
夫							計 コ
妻							計 コ
その他家族							計 コ
省力/外注							計 コ

✓ 苦手な家事 / シェアする家族

• _____

• _____

• _____

• _____

家事負担の少ない家族が
プラス3宣言してみましょう！

詳しくはP.12をチェック！

専門家に聞きました!

共家事のしやすさは片付けが基本!

整理収納アドバイザーの村田さんにお聞きした共家事のポイントを参考に実践してみましょう。

共家事の成功は話し合いがカギ!

夫婦、家族が共有できる片付けの仕組みを作ろう!

家事はすべて片付けにつながっています。例えば、食事の際、食器や箸などを出すことも家事の一つですが、取り出しやすい場所を決め、家族みんなが片付ける場所を把握していれば気が付いた人が自然に配膳してくれるようになります。掃除用具なども同じで、どこにあるかを分かりやすくすることで積極的に掃除を行う動作につながります。

家事シェアのポイントとしては**完璧を求めすぎないこと**。生活をしていると散らかすことも大いにあります。そんな時は片付けるタイミングを夫婦や家族で決めましょう。例えば、寝る前にそれぞれ自分の物を元の位置に戻すというルールを作り、実践するのも効果的です。

実は、これらは夫婦や家族が話し合い、思いやルールを共有できているから実践できることなのです。共家事を行う上で一番大切なのは、**家族と関わりを持ち、話をし、共有すること**。夫婦や家族でコミュニケーションを取り、片付けの仕組みづくりを行ってみてくださいね。



整理収納アドバイザー
お片付けサポートHappidays
村田 理美さん

2017年6月に「整理収納アドバイザー1級」を取得後、2018年2月に「お片付けサポートHappidays(ハビデイズ)」を開業。2020年2月に福井県初となる「親・子の片づけマスターインストラクター」を取得。日々の暮らしとココロをラクにする「お片づけ」、子育てを楽しむ種にする「お片づけ」について伝えている。

コチラもチェック



お片付けサポート、自宅レッスン、出張講座、親子の片づけ講座開催。

村田さんが伝授!

家族みんなが家事しやすい収納術

収納や片付けの仕組みづくりのアイデアを村田さんにお聞きしました。早速実践して、共家事しやすい空間を作りましょう!

掃除類



Point

トイレ掃除用品はトイレ、スティック掃除機はリビング、というように使う場所の近くの収納内に置いておく。

日用品



Point

ティッシュやキッチンペーパーなどの在庫の有無が分かるように片付ける。余計な買い出しを防ぐ。

食器類



Point

食器は使用頻度別に配置して、使う家族それぞれが取り出しやすい工夫を。



食材類



Point

保存用、まとめ買いの食材はできるだけ種類別にして同じ場所の1スペースに置いておく。



衣類



Point

家族みんながそれぞれの持ち物を把握できるようにパーソナルスペースを分けて作り、各自管理する。

味の素提供

たのしく！ 手軽に！ ファミリークック® レシピ



ほうれん草とベーコンの
クリームパスタ

20分以内 # 濃厚・こってり

子どもに人気 # 麺料理

ほうれん草のグリーンが鮮やかで食欲をそそるクリームパスタ。子どもも大人も大喜びの1品です。ベーコンはハムに代えても美味しく作れます。

作り方を
調べる



ベジタブルお好み焼き(ベジおこ)

子どもに人気 # 和風

主食 # 豚肉

キャベツやお好み焼き粉を使った人気の主食レシピです。冷凍のミックスベジタブルを使うことで簡単に、しかも栄養満点な一品が完成します。

作り方を
調べる



たっぷり野菜のミネストローネ

トマト缶 # 洋風

具たくさん汁物

切った野菜を「コンソメ」でコトコト煮込むだけで完成♪野菜の甘みがしみ込んだ具たくさん満足スープは、これだけで立派なおかずになります。

作り方を
調べる



豚バラと白菜の重ね鍋

野菜たっぷり # 鍋物

栄養バランス # 和風

豚肉と白菜を重ねただけの簡単な見た目も映えるミルフィーユ鍋！味の決め手は「ほんだし」で、子どもから大人まで喜ばれるおいしさです。

作り方を
調べる



レシピ出典：味の素株式会社



共家事先輩からのエール



「共家事」と聞くと男性も女性も「家事をやるべき!」と聞こえるかもしれませんが、ご自身の得意なことから始めてみることをおすすめします。無理なく頑張らずに、家族で楽しく取り組むのが「共家事」。家事を「頑張る」のではなく「楽しむ」ことが大切です。生活するうえで必要な家事に長く取り組んでいくには楽しむという姿勢が必要です。そして、一人で行うよりもご夫婦やお子さん、ご家族で取り組むと家事も楽しくなり、時間の短縮にもつながります。それぞれのご家庭に合った楽しむ共家事スタイルを見つけてみましょう!



共家事セミナー講師
NPO法人おっとふぁーざー代表理事
館 直宏さん

保育士として17年の勤務後、「NPO法人おっとふぁーざー」を設立。保育士の経験と知識を活かしながら、男性の家庭進出促進支援に取り組んでいる。

共家事セミナー

家庭のライフスタイルとして、「共家事」の定着を図り、男女が共に家庭と仕事両立できるよう、新婚世帯向けに「共家事」講座を開催しています。



共家事セミナー参加者からの声

学べるのがたくさんあった。
「共有」をテーマに楽しみながら、これからの生活をしていきたいと思う。

夫婦生活で、欠かせないのはコミュニケーションをとることだと分かり、
苦手な家事などを共有して協力合って生活していこうと思った。

＼共家事チェックリストで家事が見える化！／

家事シェアについて家族で話し合しましょう！



共家事チェックリスト(p.5~7)は切り外して使えます！



チェックリストの
活用手順については、
p.4を参考に！
苦手な家事を家族で
シェアすることが
ポイントです！

チェックリストは
こちらから



＼家事の基本について学ぼう！／

家事 Quiz に挑戦しよう！

福井県では、過去に家事チャレンジ検定を実施、その問題をクイズとしてHPに掲載しています。クイズで家事についての知識を身に付けて、ぜひご家庭で「共家事」しましょう！

家事クイズの問題は
こちらから



料理編

Q1. 煮物をつくります。そのときの加水減は「ひたひた」です
「ひたひたの水」を表しているのはどれでしょうか。



掃除編

Q2. じゅうたんに掃除機をかけます。ホコリがよく取れるのは、
どの方向に動かしたときでしょうか。

- ① じゅうたんの毛並と
同じ方向に動かす
- ② じゅうたんの毛並と
反対の方向に動かす
- ③ じゅうたんの毛並と
垂直の方向に動かす



福井県地域戦略部県民活躍課

福井県 共家事



福井県 共家事



ファミリーック®

福井県が推進する「共家事」と、味の素(株)が推進する「ファミリーック®」は、共に男性の家事参画により、女性の家事負担を軽減する取組みです。

共家事サイト

