パートナーと一緒に新生活を始めるみなさん
子育てしているみなさん　**必見！**

リニューアルして
より使いやすくなりました！

# 家族みんなが笑顔になる
# 「家事シェア」のススメ Ver.2

## 自分のおうちの家事シェアの状況や
## 理想のシェアバランスを見える化して、
## 毎日をもっとHAPPYにしてみませんか？

家事は、毎日の生活を支える大切な活動です。しかし、その負担が特定の人に偏ってしまうと、心身の疲れやストレスが溜まりやすくなってしまいます。**「家事シェア」**は家族みんなで家事を分担し、協力し合うことで、負担を軽減することができるライフスタイルのひとつです。それぞれの自由時間が増えることはもちろん、家族への感謝の気持ちを育み、家族の絆を深める効果も期待できます。

さあ、このチェックシートで、わが家の家事シェアを見直してみませんか？
無理やストレスのない範囲でスタートして、**家族みんなが笑顔で過ごせる快適な暮らしを実現しましょう！**

### こんな活用の仕方もおすすめ

**●パートナーと新生活を始める前に家事シェアについて話し合うきっかけや、生活のイメージのすり合わせに**
…共同生活を気持ちよくスタートするために、ぜひこのパンフレットを活用してみましょう。

**●お互いの得意な家事・不得意な家事を把握する**
…分担の状況ではなく、各項目について、それぞれの得意・不得意をチェックしてみましょう。みんなが苦手な家事については、家事代行などの外部サービスの利用や時短家電の購入などを検討してみてもいいかもしれません。

**●チェックシートを見えるところに貼る**
…日常的に目にするところに貼ることで、日々の心がけやシェア状況のこまめな見直しにつながります。

市HPからも
チェックシートを
ダウンロードできます

市HPはこちら

酒田市 市民部 共生社会課　男女共同参画推進センター・ウィズ

# 家事・育児・介護シェアが見てわかるシート

## ～自分たちの生活スタイルにあった分担表を考えてみよう～

**STEP 1 チェック！** 「現状を把握しよう」

★それぞれ取り組んでいる家事に○をつけたら、そのシェア状況への満足度もチェックしてみよう
★これからパートナーと新生活を始める方は、それぞれが得意な家事に○をつけてみよう

**STEP 2 チャレンジ！** 「理想のシェアを考えよう」

★STEP 1 の状況を見ながら、パートナー・家族に協力してほしいことやシェアしたいことを話し合い、理想的なシェア状況に○をつけてみよう

| | 家事の名称 | 自分 | パートナー | | 今のシェア状況でちょうどいい | シェア状況や方法を見直したい |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 食事 | 料理（朝・夕） | | | | | |
| | お弁当を作る | | | | | |
| | 食器を洗う・拭く・しまう | | | | | |
| | シンク・コンロ・電子レンジの掃除をする | | | | | |
| | 食材等の買い物をする | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 掃除 | リビング・寝室 | | | | | |
| | 浴槽・浴室 | | | | | |
| | 洗面所 | | | | | |
| | トイレ | | | | | |
| | 玄関・ベランダ | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 洗濯 | 洗う・干す | | | | | |
| | 取り込む・たたむ・しまう | | | | | |
| | アイロンがけ | | | | | |
| | 洗濯槽やフィルターの掃除 | | | | | |
| | 寝具の洗濯・布団干し | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 子育て | 沐浴・お風呂 | | | | | |
| | 寝かしつけ・夜泣きの対応 | | | | | |
| | 着替えなど身の回りのお世話 | | | | | |
| | 一緒に遊ぶ | | | | | |
| | 送迎 | | | | | |
| | 保育園や学校の準備 | | | | | |
| | 勉強を教える・宿題を見る | | | | | |
| | 通院・看護・検診・予防接種 | | | | | |
| | 保護者会・学校行事への参加 | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 介護 | 食事介助 | | | | | |
| | 入浴介助 | | | | | |
| | 排泄介助 | | | | | |
| | 着替え介助 | | | | | |
| | 通院・薬の管理 | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| その他 | ゴミ出し | | | | | |
| | お金の管理 | | | | | |
| | 生活用品の買い物・補充 | | | | | |
| | 地域活動（自治会等） | | | | | |
| | 電球交換等メンテナンス | | | | | |
| | 除雪 | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

「見直したい」に○がついた項目は ぜひ改善してみましょう

| 自分 | パートナー | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |

コラム1

# 家事シェアのポイント

**①家事シェアに正解はありません**
お互いのライフスタイルやニーズをきちんと理解し、話し合い、最適なシェアバランスを見つけましょう。

**②やってもらったら感謝の気持ちを伝えましょう**
小さなことでも「ありがとう」と言葉で感謝を伝えることで、モチベーションのアップにつながります。

**③否定やダメ出しはしない**
やり方や仕上がりをいきなり批判せず、まずは協力してくれる姿勢を評価して、感謝を伝えましょう。それから、「こうしてもらえるともっと嬉しいな」などと優しく改善案を提案してみましょう。

**④それぞれの得意分野を生かし、できることから始めてみましょう**
お互いの得意な家事を把握して、苦手なことはカバーし合いましょう。便利グッズや家事代行サービスなどを活用してみるのもおすすめです。

**⑤完ぺきを求めすぎないことも大切です**
すべてを丁寧に完ぺきにこなす必要はありません。優先順位を決め、無理なく続けられる自分なりの「ちょうどいい」を見つけましょう。

**⑥定期的に家事シェアの状況を振り返り、必要に応じて見直しましょう**
大変だと思ったら、一人で抱え込まず、まずはパートナーや家族に相談しましょう。ぜひ左のチェックシートを活用して、その都度シェアの状況を見直しましょう。

コラム2

# 家事シェアのタイプ

家事シェアのやり方は、仕事や家庭の状況に応じて様々です。ここでは、定番の４つの型をご紹介します。自分の家庭にあったスタイルを見つけていきましょう。

## 分担型

担当を明確に決めて分担どおりに実践するスタイル

- ○１人にかかる負担が減り、効率的に家事が進む
- ○役割が明確になり、不平等感や不満が減少する
- ○家事が習慣化しやすい
- ▲分担に偏りが生じると不満の原因になる
- ▲自分の役割をこなすのみになり、家事を通じた家族のコミュニケーションが減る
- ▲予定変更や緊急時に対応しづらい

## 指示型

一人がリーダーとなって、
他の人に都度指示を出すスタイル

- ○指示にもとづいて行動し、家事がスムーズに進む
- ○誰が何をするかが明確なため、混乱が減る
- ○家事全体の管理がしやすい
- ▲指示役の負担が重くなる可能性がある
- ▲指示待ちになることで主体性が育たない
- ▲指示の仕方によっては摩擦や不満を生む

## 育成型

各人の主体性に任せ、気づいた人がやるスタイル

- ○各人の自主性と家事スキルのアップにつながる
- ○子どもの責任感や協力する姿勢、思いやりの気持ちを育む
- ▲年齢や家事スキルの差で負担が偏ると不満が生じる可能性がある
- ▲誰かがさぼり始めると家庭内の摩擦や不和につながる可能性がある

## 共有型

特に担当は定めず、
全員で協力しながら取り組むスタイル

- ○全員で協力することで１人にかかる負担が減る
- ○家事を通じて自然な会話や交流が生まれる
- ○忙しい人をサポートし合えるため、急な予定にも対応しやすい
- ▲負担に偏りが生じると不満の原因になる
- ▲家事スキルや意識の違いにより仕上がりに差が生じる

コラム3

# 家事の効率化

家事・育児・介護はひとりで（家庭だけで）抱え込む必要はありません。便利なツール・サービス等を活用することで、無理せず効率よく取り組み、自分にも家族にもゆとりのある時間を作りましょう。

## 家事代行サービス・ハウスクリーニング

家事代行サービスとは、掃除・料理・洗濯・買い物などの日常的な家事を依頼主に代わって行うサービスです。
ハウスクリーニングとは、専門的な道具や洗剤を使って依頼主の家を掃除するサービスです。

市HPでは、上記のサービスを提供する市内の事業所の一覧を公開しています。

## 時短家事グッズ・時短家電

汚れを擦らず落とせる洗剤、お掃除ロボットや食洗器、全自動調理器具など、家事にかかる時間と労力を大幅に削減できます。

## ミールキット・食材宅配サービス

ミールキットとは、必要な食材とレシピがセットになった料理キットのことで、調理時間を短縮でき、簡単に栄養バランスのいい食事を作ることができます。献立を考えるストレスの軽減にも。
食材宅配サービスとは、新鮮なお肉や野菜をそのまま自宅に届けてくれるサービスや、完成した料理を冷凍または保温状態で届けてくれるサービスのことです。

コラム4

# 幼少期からの家事シェアのススメ

幼少期から「お手伝い」として家事に取り組むことは、次のようなメリットがあります。

### ①自己肯定感の向上

家族の役に立つことを実感することで自信を持てるようになります。

### ②責任感と自立心の育成

家事を任されることで責任感が生まれ、将来の自立につながります。

### ③親子のコミュニケーションの促進

家事を通じて会話が増え、親子関係が深まります。

### ④大人になってからの家事スキル

幼少期から家事を経験することで、成人後も自立した生活がしやすくなります。家事スキルが身に付くことで、家庭生活や仕事との両立がスムーズになり、ストレスの軽減にもつながります。

### お手伝いをさせるときのポイント

**★声かけを工夫しましょう**
「お手伝いしてもらえたらうれしい」という気持ちを伝えます。

**★簡単な工程から始めましょう**

**★まねしやすいように、ゆっくり、ていねいに教えましょう**

**★見守る姿勢を大切にしましょう**
子どもが自分なりに考えて行動できるよう、過度に干渉せず見守ります。ただし、安全面には十分な注意が必要です。

**★うまくできたらほめましょう　できなくても叱ってはいけません**

発行　2025年6月
編集　酒田市 市民部 共生社会課 男女共同参画推進センター・ウィズ
〒998-0044　山形県酒田市中町三丁目４番５号（交流ひろば内）
TEL：0234-21-0826　FAX：0234-26-5617　E-mail：kyousei-with@city.sakata.lg.jp