

家事の分担  
見直しませんか？

# 家事「見える化」 チェックシート

	家回り・車・町内会等編	夫	妻	他の家族	省力化
1	玄関の掃き掃除をする				
2	靴を片づける・そろえる				
3	靴を磨く、運動靴を洗う				
4	郵便物を取り込み、チェックする				
5	新聞を取り込む				
6	回覧版を回す				
7	洗車する				
8	車のメンテナンス(タイヤ交換、洗浄液補充)をする				
9	車のガソリンを入れる				
10	庭の草むしりをする				
11	宅配便の依頼・受け取りをする				
12	灯油を買いに行く				
13	雪かきをする				
14	植物に水をやる				
15	ペットの世話をする				
16	家の電話(固定電話)に出る				
17	家計簿をつける				
18	銀行・郵便局・役所等へ行く				
19	町内会に出席する				
20	町内の草刈りや清掃活動に出る				
21	家族を診察に連れて行く				
	小計				

福井県は、共働き世帯が全国1位。就業率が高く、働く女性が多い県です。

そんな福井県では、「共働き世帯の夫」の家事時間のランキングも実は日本一。

また、「55歳から64歳の男性」の家事時間は35分で全国1位、「75歳以上の男性」の家事時間は55分と全国で5番目に長く、他県と比較すると福井県の男性は家事を行っていることがわかります。

とはいえ、実際の家事に費やす時間を見てみると、やはり女性側に大きく偏っていることがわかります。

1日当たりの家事時間(週平均)は、男性は28分、女性は2時間26分。福井県の女性は、仕事、家事、育児に忙しく、ゆとりの時間が少ないのが現状です。

女性がさまざまな分野で活躍するには、こうした女性の負担を軽減することが必要です。

そこで、提案です！

「共家事」を実践してみませんか？

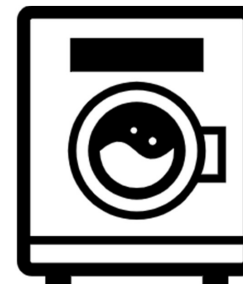
**共家事は、夫婦で、家族で、家事を一緒に楽しむスタイルです。**

共家事を始めるにあたり、まず、どんな家事があるか、主に誰が担当しているかを「見える化」してみよう。そのうえで、パートナーや家族に協力してほしいこと、シェアしたいことなどについて話し合ってみよう。

【出典】(R2国勢調査(総務省))(R3社会生活基本調査(総務省))



TOMO  
KAJI



福井県の家事の「見える化」CHECK SHEET を基に敦賀市にて作成しております。



キッチン・食事編		夫	妻	他の家族	省力化
1	献立を考える				
2	朝ごはんをつくる				
3	お米をとぎ、ご飯を炊く				
4	パンをトーストする				
5	お茶・コーヒーをいれる				
6	夕ごはんをつくる				
7	お弁当をつくる				
8	水筒に飲み物をいれる				
9	お茶をつくりおきする				
10	テーブルを拭く				
11	料理をテーブルに並べる				
12	食べ終わった食器をシンクに運ぶ				
13	食器を洗う				
14	食器を棚に片づける				
15	食材等の買い物をする				
16	シンクの掃除をする				
17	三角コーナーのネットを取りかえる				
18	まな板を消毒する				
19	包丁を研ぐ				
20	コンロを掃除する				
21	換気扇を掃除する				
22	台所用品(洗剤、スポンジなど)を補充する				
23	冷蔵庫内を整理する				
24	冷凍庫で氷をつくる				
小計					

寝室編		夫	妻	他の家族	省力化
1	カーテンを開ける、閉める				
2	布団をたたむ、ベッドを整える				
3	布団を干す				
4	シーツ・枕カバーを取り換える				
小計					

洗濯&衣類の整理編		夫	妻	他の家族	省力化
1	洗濯が必要なものを集める・仕分けする				
2	洗剤を入れ、洗濯機のスイッチを入れる				
3	洗濯物を干す・乾燥機に入れる				
4	洗濯物を取り込む・たたむ				
5	洗濯物を収納する				
6	洗剤・柔軟剤等を補充する				
7	洗濯機・乾燥機のフィルターのゴミを取りのぞく				
8	アイロンをかける				
9	クリーニングに出す・取りに行く				
10	古くなった服を処分する				
11	季節ごとの衣類を出し入れする				
12	服のほつれ、ボタンの付け直しをする				
小計					

リビング編		夫	妻	他の家族	省力化
1	掃除機をかける				
2	掃除機のフィルターのゴミを取りのぞく				
3	床のふき掃除をする				
4	階段の掃除をする				
5	窓を拭く				
6	ゴミを分別する				
7	収集日にゴミを出す				
8	古新聞・雑誌等を処分する				
9	粗大ゴミを出す				
10	電灯の取り換えや掃除をする				
小計					

お風呂・トイレ編		夫	妻	他の家族	省力化
1	お風呂を沸かす				
2	浴槽・浴室を洗う				
3	お風呂の排水溝のゴミを取る				
4	シャンプー等を補充する				
5	トイレを掃除する				
6	トイレトーパーを補充する				
7	タオルを取り換える				
8	洗面所・洗面台を掃除する				
9	洗面用品(せっけん、歯ブラシ)を補充する				
小計					

**裏もあきます**