

料理

掃除・洗濯

名もなき家事

育児・介護

EHIME

HOUSEWORK SHARE STYLE BOOK



これからの

家事シェア スタイルブック

始めるあなたに贈る

家事シェア

20

TOPICS

家事の
見落とし無し！

チェック
シート
付き！

「分担」から
「シェア」へ！
家事のややもや
ぜーんぶ解決



HOUSEWORK SHARE STYLE BOOK



HOUSEWORK SHARE
STYLE BOOK

発行

愛媛県 企画振興部 政策企画局
少子化対策・男女参画課

〒790-8570 松山市一番町 4-4-2

TEL / 089-912-2332

メール / shoushikadanjo@pref.ehime.lg.jp

発行日：令和 6 年 12 月

令和 7 年 6 月 / 第 2 版

妻の言い分

出費を抑えて、
栄養も考えて…

献立を
毎日考えるの、
疲れるなあ。



「簡単でいいと言えば
簡単なものなんてない」と言うし、
具体的に言うし
「材料が無い」と言うし。

一体どう
声をかければ
いいの？



これじゃ
二度手間！

干すならシワを伸ばしてほしい。
私がやった方が早いし、
断然きれい。

夫の言い分

せっかく
洗濯ものを
干したのに
ダメ出しばかり。



2人の「もやもや」の原因は 何だと思いますか？

あなたの家事のお手本は誰ですか？

そう聞かれると、ほとんどの人が「お母さん」を思い浮かべます。

あなたの家事のお手本はお母さん。

じゃあ、パートナーの家事のお手本は？

そう、彼の／彼女のお母さんです。

お母さんが2人いればやり方も2通り。

共通点もあるけれど、細かい手順ややり方が違うことは珍しくありません。

違う家事をするお母さんたちの下で育った2人が一緒に暮らし始めれば、

やり方も2通り。自分流を加えると、4通りかもしれません。

そのどれが正しいということはありません。

ところが、家事をどちらかが中心に担っていると、

自分が正しいという錯覚に陥りがち。

家事に熟練してくると、効率的なやり方が分かってくることも、

それに拍車をかけます。

一方で、毎日顔を合わせて一緒に暮らしていると、

なんとなく、いろんなことを言わなくても、相手には分かるだろう、

気持ちは伝わっているはず。

そんな気持ちになってしまうことも。

家事についても、私のルールはわが家のルール。

それはみんな分かっている当然。そんな錯覚に陥りがちです。

一方で、ルールがよく分からない他のメンバーは余計なことに手を出さず、お任せした方が安全とばかり、家事をやってくれる人に頼りがちです。

でも、家に暮らす人はみんな共同生活者。

みんなができることをシェアすることで一緒に楽しむ時間は増えてきます。

シェアのコツはコミュニケーションとトライ&エラー。

家事に「暗黙の了解」はありません。

分からないことやコツはどんどん聞きましょう。

教える人も、丁寧に、自分のコツや知恵を相手に伝授。

そうしていくうちに、わが家流の家事ができてきます。

家事は慣れれば、誰でもできるようになります。

だからこそ、トライ&エラーは欠かせません。

てんやわんやの日々の中でこなす家事。

がんばれる日もダメダメな日もあって当たり前。

やらなきゃ、これやって、とガチガチにラインを決めずに、

軽やかにシェアしたいもの。

全部彼がやる日があったり、彼女が引き受ける日があったり、
両方休みの日があったり。

家事のやり方、シェアの仕方に決まりはありません。

2人が、家族が、気持ちよく暮らすために、レッツ家事シェア。

ページをめくってみてください。

うまく相手と話すコツ、家事シェアのヒントが詰め込まれています。
せっかく一緒に暮らし始めたのですから。

あれこれ話しながら、楽しく暮らしていきたいもの。

その暮らしを支えるのが、日々の家事です。



©日刊現代

「これからの家事シェアスタイルブック」
監修、アドバイザー

佐光 紀子

Noriko Sakou

翻訳家・家事研究家。1984年国際基督教大学卒業。繊維メーカーや証券会社で翻訳や調査に従事後、フリーの翻訳者に。本の翻訳をきっかけに、重曹などの自然素材を使った家事に興味を持ち、研究を始める。家族で家事を分担する「家事シェア」を提案し、各種講座や執筆活動を展開中。2016年上智大学大学院グローバル・スタディーズ研究科博士前期課程修了（修士号取得）。著書『なぜ妻は「手伝う」と怒るのか』（平凡社）、『「家事のしすぎ」が日本を滅ぼす』（光文社）ほか多数。

note



CONTENTS

目次

ブログ	01
データで見る愛媛の家事シェアの現状	09

料理編	
01 夕食の献立、毎日考えるのが苦痛…	13
02 作って言うから作っているのに、あれこれ文句を言われる…	15
03 買い物頼むと想定外のを買ってくる…	17
04 「あなたが洗うと二度手間だ」なんて言われたら落ち込む…	19
05 「お米を研いでおいて」 「ごはんを炊く」という意味なのに…	21

掃除・洗濯編	
06 「気づいた方が掃除」と言いながら、結局自分だけがしている…	23
07 来客時に「適当でいい」と言っても掃除をし、後で疲れたと文句を言う…	25
08 洗濯物はシワにならないように干してほしい…	27
09 洗って干してたんで片付ける…作業が多くて1人では大変…	29
10 私のキレイとあなたのキレイは違う？	31

名もなき家事編	
11 どうして、わが家の定番ブランド以外を買ってくるの…	34
12 「ゴミ出してどこまでを言うの？	35
13 令和の「やりくり上手」とは？	37
14 郵便物の仕分けや宅配便の受け取り、私はキミの秘書…？	39

育児・介護編	
15 緊急時のお迎えは私ばかり…	41
16 子どもが妻にばかりなつく…今から起死回生は可能？	43
17 夫が子どもと一緒に散らかし、片づけない…	45
18 PTAは女性ばかり、地域の集まりは男性ばかりで逆だと参加しにくい…	46
19 一定年になったら家事をシェアすると言うけれど…	47
20 義両親の介護を期待されても困るんだけど…	49

COLUMN

地雷ワード・神ワード

料理編

休日のお昼ごはんの支度。何が食べたいかを聞かれたら……。……………22

掃除・洗濯編

外出中にパートナーが洗濯してくれたけど、イマイチ……。……………32

名もなき家事編

明日はゴミ出しの日。動かなかったら、パートナーに声をかけられて……。……………40

育児・介護編

子どもがお手伝いしてくれたけど、どうにもツメが甘い……。……………50

教えて！ 佐光先生

「名もなき家事」ってナニ？……………33

家事シェアチェックリスト	51
男性とともに家事・育児を考えよう スクラム家事・育児	55

妻は夫の約5倍も
負担している！

1日当たりの家事関連時間

夫 **1時間29分**

妻 **7時間25分**

平成28年度の同調査と比較すると…

	仕事等の時間	家事関連の時間
夫	8分 減	19分 増
妻	24分 減	21分 増

妻の家事負担の大きさは
見逃せないものの、
微増ではあるが、夫もがんばっている！

↑ 6歳未満の子どもがいる夫婦が対象
出典／総務省統計局「令和3年社会生活基本調査」

愛媛県は
家事シェア意識が低い

47都道府県別20～40代の
共働き夫婦約9,000人に一斉調査

家事負担者の満足度

42位

夫婦の認識度

31位

↑ 出典／大和ハウス工業株式会社「家事シェア力全国都道府県ランキング2018」【調査対象】全国の20～40代の中学生以下の子どもがいる共働き夫婦。各都道府県200人を上限とし、合計9,159人回収 【調査方法】インターネット調査

全国的に見て、愛媛の現状は？

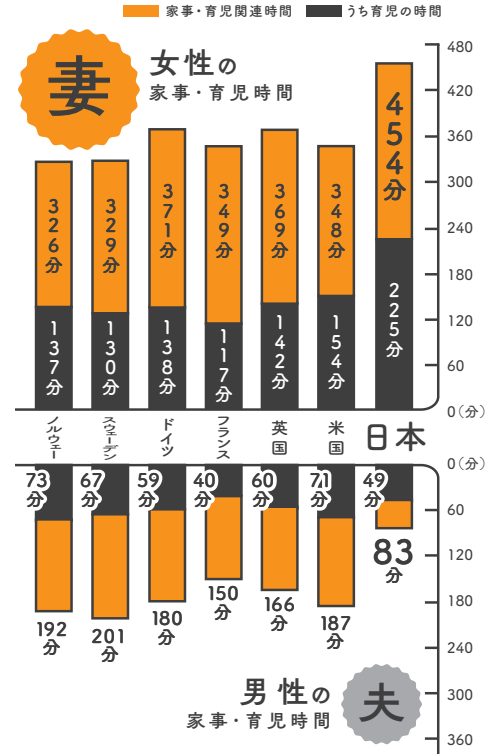
家事シェア率が低く
妻の負担が大きい愛媛県

世界的にも夫婦間の家事にかかる時間に偏りが大きい日本。家事シェア意識に関する調査によると、愛媛県は全国的にも家事負担者側の満足度がワースト10に入ってしまうという低さで、家事負担割合についての夫婦間の認識のズレも大きいという結果に自分では「まあまあ家事をやっている」と思っている相手は「全然協力してくれない」と思っている可能性もあるということです。

このズレは、料理や掃除・洗濯、育児など見えやすいタスク以外に、細々としていて見えにくい「名もなき家事」も存在し、それを担っている人がいるという現状をパートナーは認識していないのかもしれない。やってもらって当たり前では、へまやまが溜まりますね…。

世界から見て、日本の現状は？

日本の家事は妻が圧倒的に担っている！



これ見て、どう思う？

データで見る
愛媛の
家事シェアの現状



家事シェアしない夫婦の 子どもへの影響はないとはいえない!?

出典／厚生労働省「第12回21世紀出生児縦断調査
(平成13年出生児)」

●父の家事の状況別にみた子どもの手伝いの状況

父の家事の状況	子どもの手伝いの状況		不詳
	よくする	特にしていない	
	ときどきする	特にしていない	
よくする 13.2%	している 85.5%	特にしていない 13.8%	0.8%
ときどきする 46.4%	している 83.5%	特にしていない 15.6%	0.9%
ほとんどしない・ まったくしない 39.7%	している 76.8%	特にしていない 22.3%	0.9%
不詳 0.7%			

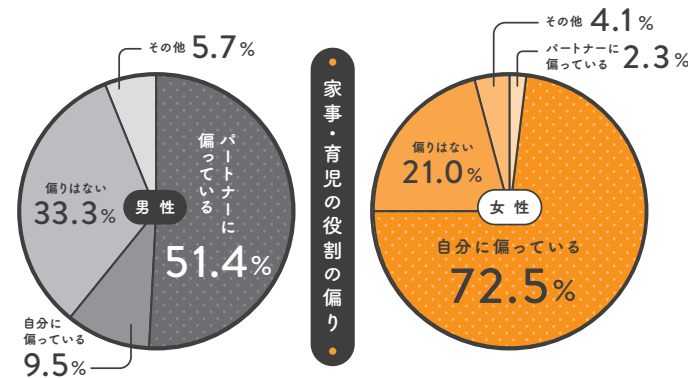
労働省が調査した「父の家事の状況別にみた子どもの手伝いの状況」では、父が家事を「よくする」方が、「ほとんどしない・まったくしない」より、子ども

また興味深いデータも。厚生労働省が調査した「父の家事の状況別にみた子どもの手伝いの状況」では、父が家事を「よくする」方が、「ほとんどしない・まったくしない」より、子ども

愛媛県が令和5年度に実施した「家事シェア推進キャンペーン」のアンケートによると、家事が「妻に偏っている」という自覚を男女ともに持っていることが分かります。見直しをしようと思つた・少し思つたという意欲も夫婦で同じくらい。夫婦ともに前向きではあるものの、「実際は難しい」という声も見られます。

必要なのは、ちよつとした発想の転換と夫婦のコミュニケーション。円満に家事シェアし、楽しく取り組めるコツを、次のページからご紹介していきます！

パートナーへの「偏り」を自覚
家事シェアに前向きではあるが…

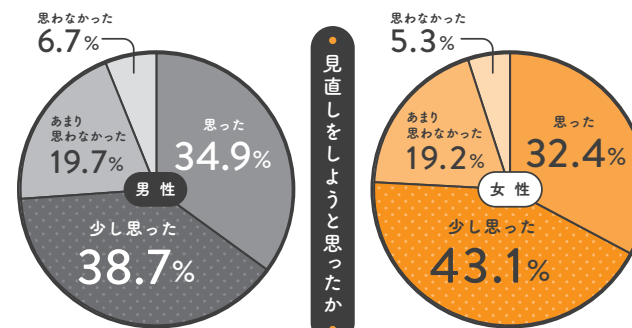


「妻に偏っている」と感じている

夫 約5割

妻 約7割

妻に家事・育児が偏る傾向



「見直してみよう」と思っている

夫 約7割

妻 約7割

見直しへの意欲は夫婦で同じくらい

「愛媛の家事シェア」の

リアルと夫婦のホンネ

出典／愛媛県「令和5年度家事シェア推進キャンペーンアンケート結果」

料理

掃除・洗濯

名もなき家事

育児・介護



具体的な素材をあげて聞く

考えることもシェア
一人で抱え込まない

毎日夕食を作っていると、作るものを思いつかなかったり、献立を考えるのが億劫^{おっくう}になったり。何が食べたいかを聞かれて、「大変じゃないもので十分」というつもりで「なんでもいい」と言ったら、「答えになっていない」と揉めごとのタネに…。

これを「ニンジン、ジャガイモ、豚肉があるよ」と材料を挙げると、肉じゃが、カレーなど具体的なメニューを思い浮かべやすくなります。時には「予算を決めて、好きなおかずを買ってきて」と、献立から調理からもひと休みするのも一案かもしれませんね。家事代行サービスに作り置きを依頼する、献立食材（ミールキット）配達サービスを利用するなど手です。

TOPICS

01

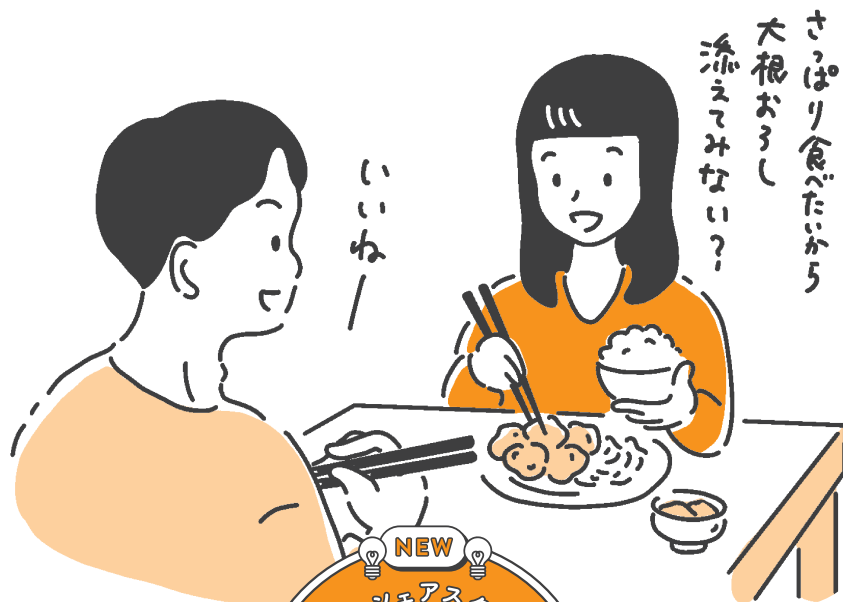
夕食の献立、
毎日考えるのが
苦痛…。

料理

掃除・洗濯

名もなき家事

育児・介護



さっぱり食べたから
大根おろし
添えてみない？

いいねー

NEW

シェアスタイル
格言

「どうしたらおいしくなるか」提案してもらう

ワンオペではなく
要所で協力し合う

「料理は得意な方がやる」というカップル、海外では珍しくないようです。私の知り合いは「子どもがまとわりついて刃物を使えないと妻が言うから、食材を切るのが僕の仕事。彼女は炒めるだけ」という分業制。夫婦で分業しなくても、加熱するだけの状態になったミールキットを活用する手もあります。

日本では、連れ合いは料理が下手で…と謙遜ではなく、真面目に言う人がいますが、作ってもらって「まずい」などと批判するのは、子どもへの教育上も、長く穏やかな夫婦関係のためにも、ぜひとも改めたいものの、味に不満がある人には、「どうしたらおいしくなると思う？」と聞いてみるのも一案です。

TOPICS

02

作って言うから
作っているのに
あれこれ文句を
言われる。

料理

掃除・洗濯

名もなき家事

育児・介護



価格帯込みで具体的に伝える

「頼まれたものを買ってきたのに違うと言われた」「頼んだものと違うものを買ってきた」という行き違いは起こりがち。買い物の内容を具体的に伝えることで、行き違いを避けたいものです。そのためには、買い物の中身だけでなく、「牛肉の薄切り200gをお願い。1000g500円以上だったらいらない」「牛乳は特濃とか低脂肪とかではないもの。1ℓ230円以内で」など価格帯を伝えることも重要です。

説明が難しいときは、写真を送るのも効果的。一方で、頼まれた側は該当するものがないければ、「どうする？」と相談するとコミュニケーションがスムーズに進みます。

ブランド、数字、
ビジュアル等を共有

TOPICS

03

買い物を頼むと
想定外のものを
買ってくる。



まずは双方が納得できる着地点を共有する

正しくてもコスパが悪い方法は再考を

茶碗は洗剤をつけて洗いますか？湯呑みは？洗剤をすすぐときは溜め水で？流水で？洗ったあとは布巾で拭きますか？それとも自然乾燥ですか？…一度、双方が納得できる方法話し合い、着地点を共有しましょう。誰のやり方が正しいかではなく、2人が気持ちよく暮らすための食器の洗い方を探ります。

どうしても片方が納得できない場合は、手間のかかるやり方を主張する人が引き受けます。自分が全部引き受けることになっても、手間のかかるやり方が譲れないかどうかとも考えてみてください。一方で、食器洗い乾燥機を使うという選択肢があることもお忘れなく。

TOPICS

04

「あなたが洗うと
二度手間だ」
なんて言われたら
落ち込む。

地雷ワード・神ワード

料理編

休日のお昼ごはんの支度。何が食べたいかを聞かれたら…。

神ワード

〇〇が食べたいから、(自分が)〇〇するね。

家事が「簡単」かどうかを決めるのは作業をする人。簡単だと思ったら、自分も動きましょ。例えば暑い夏の昼ごはん。「簡単でいい」という家族に「何がいの？」と聞き返すと、「そうめんがいいよ」…わが家ではよくあるやりとりです。茹でめんつゆをかければできるんだから、簡単でしょ？というわけです。でも、暑いなかで湯気のたつたお湯を沸かして、短時間で茹であげて、ザルにあげたら熱々のそうめん指を入れて水で洗う…という作業。そんなに「簡単」でしょうか？簡単だと言う人に、「簡単なら替わつてよ」と言いたくなること

があります。自分は作業をしないつもりでいる人に「その作業なら簡単だよね」と言われるのは、それが思いやりから出た言葉だとしても、決して気持ちのいいものではありません。同時に、「〇〇でいいよ」という言い方も「簡単なもので妥協してやった感満載だ」と家事をする側には不評です。『日々白目むいてます』という家事育児漫画の白目みさえさんが描いた「〇〇でいい」というメニューはない」という漫画には「作らない側が『でいい』と言えるよ

うなメニューは存在しないのです。作る側になつてから、おつしやつてください」とあり、家で食事作りをする多くの人の共感を呼びました。どんなに思いやりがあつても、作業をしない前提の発言は相手の気持ちを逆なでしがち。逆に、「何か手伝おうか？」「一緒にやろう」と言われれば、作業をする側の気分はずいぶん違います。「じゃあ、お願い」と言われて一緒に作業すれば、言うことなし。動く気持ちがある、相手に伝わることのインパクトは大きいのです。

地雷ワード

簡単でいい。

TOPICS

05

「お米を研いでおいて」
=「ごはんを炊く」
という意味なのに…。

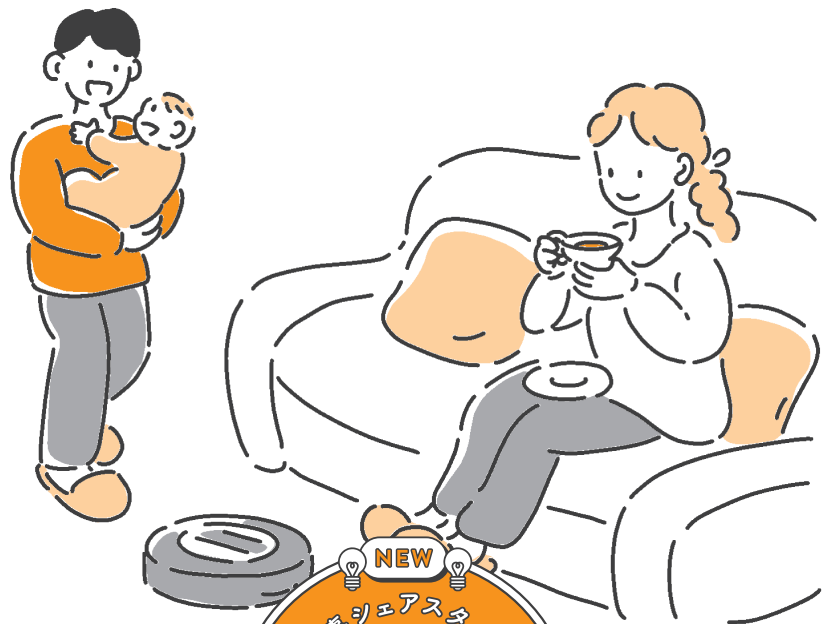
NEW

シェアスタイル
格言

作業内容は同じ家族でも個人差がある

ひと手間(話し合い)で
作業の定義を明確にする

「米を研ぐ」とはどんな作業でしょう。「研いで、水を測って炊飯器に入れるまで」ですか？それとも「炊飯器のスイッチを入れるまで」ですか？一方で、「研いで」と言われたら、「研ぐ」まで、その後は頼んだ人に任せたい方がいと思うという意見も。
「米を研いで」「皿を洗って」という言葉が、どこまでの作業かは、実は同じ家族でも個人差があります。家事をシェアする前に、「風呂掃除といったら」「お米を研ぐといったら」など、具体的な作業内容を確認してみましょ。そのひと手間とコミュニケーションが、その後のスムーズな家事シェアにつながります。



掃除をする明確な基準を設ける

汚れへの沸点（どの程度の汚
れなら気にならないか）は、か
なり個人差があります。沸点
が低い人はすぐ汚れに気づき
ますが、沸点が高い人は多少の
汚れは気になりません。そのた
め、気づいた方がする＝沸点が
低い人が掃除担当ということ
になってしまいます。

さらに沸点が高い人は汚し
ても気にならない分、部屋を散
らかしがち。結果的に、沸点が
低い人は相手の分まで掃除す
る羽目に（怒）。ならば、曜日な
ど掃除をする明確な基準を設
けましょう。また、掃除ロボット
で掃除を自動化する、キッチン
と浴室は年に1〜2回、家事代
行サービスに頼むなど、負担が
偏らない工夫も重要です。

「やらない」基準を宣言
自動化・代行サービスも◎

「気づいた方が掃除」
と言いながら、
結局自分だけが
している。

料理

掃除・洗濯

名もなき家事

育児・介護



NEW

家事シェアスタイル
格言

来客をいい機会として一緒に家を整える

客にきれいな家を見
せて何が悪い!?

家の掃除や片付き具合は、「きちんとした家事」の判断基準になりがちです。来客時、食事は宅配、持ち寄りという手もありますが、家の掃除、片付けは逃げようがありません。散らかっている「だらしないと思われる」と感じる人は多いもの。来客時にパートナーが家を片付けたい、きれいに迎えたいと思っているなら、ぜひこれをいい機会として一緒に片付けましょう。自分の客なら、なおのこと率先して取り組みたいところ。家の片付けが家事の評価基準になりがちな日本では、「適当でいい」では済まされないという認識がまだ強いことを頭の片隅においておきたいものです。

TOPICS

07

来客時に「適当でいい」
と言っても掃除をし、
後で疲れたと
文句を言う。



NEW

家事シェアスタイル
格言

一般的なルールではなく、2人のルールを守る

洗濯の揉めごとといえぱ干し方。キレイに長く着たいと思うと、ルールも細くなりがち。2人共通のルールならよいのですが、どちらかが決めたルールは揉めがちです。

2人で何度か一緒に干して注意点を学んでもいいし、一枚一枚そこまで気を遣っていられないというのなら、ボーナナスで乾燥機を買ってもいい。また、洗濯物を取り込んで、たまたみ、シワの目立つもののアイロンがけを家事代行サービスに依頼するのも一案です。正しいやり方は夫婦それぞれで違うもの。要は、2人が乾いた洗濯物を気持ちよく着られるルールがあればいいのです。

ルールが押しつけにならない
「わが家ルール」をつくる

TOPICS

08

洗濯物はシワに
ならないように
干してほしい。

料理

掃除・洗濯

名もなき家事

育児・介護



NEW

家事シェアスタイル
格言

作業を分解して、それぞれに「専門家」を任命する

「押しつけ」ではなく
「役割分担」であること

洗濯は特にですが、多くの家事は複数の作業の総称です。1人で大変なら、作業ごとにシェアしましょう。汚れ物を分ける人、洗濯機をまわす人、取り出して干す人、取り込む人、たたんでしまう人…全部が同じ人でなくていいのです。夕方、洗濯物を取り込む専門家は子ども、タオルだけたたんで棚にしまう専門家は夫といった感じ。

専門家に任せたら、手を出さないことも大事です。誰かが役割を怠った結果、家中からタオルが消えたとしても、みんなが使えるようにするのは専門家の責任です。怒らず、その作業をあなたがやらないと、みんなが困るという現実を家庭内で共有しましょう。

TOPICS

09

洗って干して
たたんで片付ける…
作業が多くて
1人では大変。

地雷ワード・神ワード

掃除・洗濯編

外出中にパートナーが洗濯してくれたけど、イマイチ…。

神ワード

ありがとう！どうやってやったの？

毎日家事をしていると、つい私のやり方がベスト！という錯覚に陥りがち。それが家事シニアを阻みます。家庭科で習う家事で家の中がまわれば、夫婦間で家事のやり方がずれることは少ないはずです。でも、実際には「自分のお母さんのやり方を踏襲しているから、やり方に違いが出てきがち。そして、お母さんと自分のやり方に慣れている分、それが当たり前でそれが正解だと思いがち。しかも、日々同じ家事を続けていると、家事の腕が上がり、お母さんから教わったやり方にさらに磨きがかかります。効率のよい

やり方やコツが分かって、わが家のエキスパートに。そうなる、私のやり方！わが家のやり方だと感じるようになってきます。だから、他の家族が手伝ってくれると、「それではうまくいかない」「やり方が悪い」と、つい口を出したくなります。エキスパートだけに、結果が見えてしまうのです。相手に効率のよいやり方を伝えようとダメ出しをして、相手が怒ってしまったら、「じゃあ、自分でやれば」と言われてしまったりということも。でも、もともと家事のやり方は千差万別。これという正解は

地雷ワード

やり方が違う！

ないのです。いつもと違うやり方をしたのには、その人なりの理由があるかもしれません。だから「やり方が違う」とダメ出しする前に、深呼吸してやってくれたことに感謝を伝え、「どうやってやったの？」と穏やかになぜそうしたかを聞いてみます。きつと、相手には何か理由があるはず。大事なのは、自分のルールから一瞬離れ、相手の考えを聞くこと。そして、話すこと。そうすることで、2人にとって快適な家事の糸口が見つかるかもしれません。どちらが正しいかではなく、2人がラクに気持ちよく続けられる家事の方法を探しましょう。大事なのは完璧な家事ではなくて、楽しく一緒に暮らすこと、なのです。

TOPICS

10

私のキレイとあなたのキレイは違う？

NEW

シニアスタイル
家事格言

掃除は「キレイの着地点は違って当たり前」が始まり

掃除内容を細分化して週1、3など回数も決める

「リビングを掃除する」の具体的な中身は？掃除機をかけるときはソファを動かす？はたきはかける？…など掃除の前に、掃除の方法とキレイの着地点の共有を。それをベースに、誰がいつ、どんな作業をするか、具体的な分業を決めます。

担当決めは、掃除が苦手な方の立候補制。毎朝出かける前にトイレの床を拭くことはできないから、土曜にまとめて掃除機をかけるなど。双方がやることを決め、残った作業は掃除の回数を減らすか、高性能家電を導入するかなども検討。負担の大きい作業は家事代行サービスを試してみるのも一案です。

TOPICS

11

どうして、わが家の 定番ブランド以外を 買ってくるの…。

NEW

シェアスタイル
格言

買い物までワンオペせず、一緒に行く

買い物を家族の「今」を
共有する時間にしよう

たまに買い物に行く人がわが家の定番ブランド以外のものを買ってきた、「毎日使っているのに知らないの!？」と怒りを覚えることはありがちです。試行錯誤しながら家族の好みや価格、入手しやすさなどから選び抜かれた「わが家の定番」。それに気づかれないとは、定番選びの試行錯誤や家族への思いを無視されたような気持ちになることも。

そんな事態を避けるためにも、一緒に買い物に行きましよう。一つひとつの商品をどんな視点で選んでいるのか、話をしながら一緒に買い物をするには、家計状況や家族の好み、健康状態などを共有する上でも大いに役立ちます。

教えて! 佐光先生 「名もなき家事」ってナニ?

誰にも気づかれないけれど、

果てしなく続く家事のことです。

通勤時間に30分。18時半に帰宅。そこから24時に就寝するまでに、献立を考え、夕飯の準備、食事をし、後片付け、明日のお弁当の準備、お風呂を沸かし、入浴し、残り湯で洗濯をする…としたら、どんな順番で作業を組み立てますか? 移動中に献立を考え、足りない材料を帰宅途中に買って帰ります。何が足りないか判断するには、冷蔵庫の中身や食品の在庫状況が予め頭に入っていないとなりません。

食事の準備にとりかかる前に、まずはお風呂を洗い、お湯張りをして、間に食事を作った方が効率的…などと、段取りを考えながら帰宅。鍵を開ける前にポストを確認。宅配便の不在票が入っていたら、お風呂掃除の後、お湯を張っている間に、再配達の手配。その後、トイレに入ったらトイレトイレットペーパーが残りわずかだったので入れ替え、在庫を確認してから、夕飯の準備。調理、洗濯、掃除など、名前のある家事を書き出すのと、実際にそれぞれの家事の合間に入り込んでくる細かな作業や段取り業務との間には、実はかなり差があります。ポストの確認、家族への郵便物の分配、宅配便の再配手配…下準備から司令塔的な作業まで、多くの家事は調理に

も洗濯にも掃除にも入りません。実はこうした「名もなき家事」や段取りをしながら名前付きの家事をこなすことで、家事は初めてまわります。実際には「名もなき家事」の方が多く、量も中身も多種多様。調理や洗濯、掃除といった家事は、実は氷山の一角なのです。



料理

掃除・洗濯

名もなき家事

育児・介護



シェアスタイル
格言

見えていない作業を「見える化」「言語化」する

名もなき家事こそ「以心伝心」は卒業！

ゴミ出して、ゴミを収集所に置きに行くことでしょうか？ 何曜日になんかゴミを出すかを覚えておいて、間違いないく出したり、ゴミ出しの後に新しいゴミ袋にかけ替えたりするのも、ゴミ出し作業の一部。ゴミ袋を買ってきてストックしておくのも仕事です。

ゴミ出しという作業の裏に隠れているいくつかの作業。袋の移動だけではなく、ゴミ出しとは言えませんが、分擔してゴミ出し作業を完了するのはいいことですが、袋の移動だけで「ちゃんとゴミ出しをしている」勘違いは避けたいもの。作業内容を言葉にして共有しておくことが、名もなき家事をシェアする第一歩です。

TOPICS

12

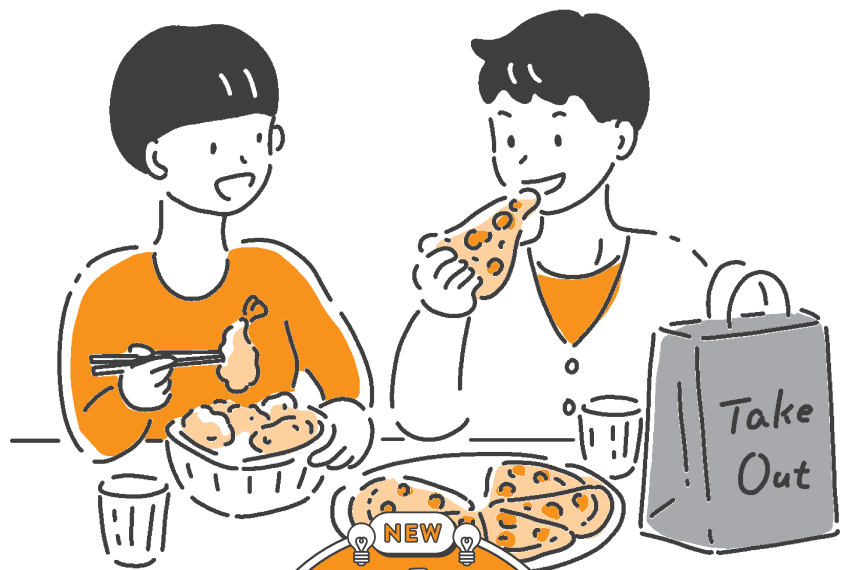
ゴミ出して
どこまでを言うの？

料理

掃除・洗濯

名もなき家事

育児・介護



家事シェアスタイル
格言

家族が笑顔でいられる方法を選択する

終戦前は女中さんのいる家庭も多かった日本。女中さんとそれを管理する女主人の仕事を引き受けたのが専業主婦です。「男性は仕事、女性 は 家庭」と言われていたのは、企業戦士と専業主婦で高度経済成長を駆け上がり、シングルインカムが圧倒的だった昭和の話。働く女性も増え、働き方や暮らし方も多様化した現代、一人ですべての家事はできません。とはいえ、家事が減るわけではないので、パートナーとの家事シェアは鉄則です。時間節約や体力温存に、家事代行やテイクアウトなど外部サービスの活用も一案。大事なのは、家族全員が笑顔で過ごすこと。そのための支出は必要経費だと割り切りたいものです。

食事のテイクアウト、
掃除の外注も一案

TOPICS

13

令和の
「やりくり上手」
とは？

地雷ワード・神ワード

名もなき家事編

明日はゴミ出しの日。動かなかったら、パートナーに声をかけられて…。



「やってくれないなら自分でやるからいい!」「やらないうちはいい!」「で揉めるこのやりとり問題は「どれくらい後」なのか。「どれくらいなら待てるのか」。

頼まれたことをやらないとは言っていない。後でやると言っているのに、パートナーがキレる。なんで? 家事シェアのワークシヨップでこの質問が出たとき、「あるある」と同意する人々と「まったく分かってない」

地雷ワード

後でやるよ!

というパートナー側の怒りで会場が凍りつきました。

問題は…やるかやらないかではなく、「後で」の「後」がどれくらい後かが分からないことです。5分後にやってくれるのか、3時間後なのか、はたまた明日なのか。それが分からないと、次の予定が立てられない。5分後ならお願いして次のことをするけれど、明日なら自分で今やっ

てしまいたい。そう思いながらお願いしているの、漠然と「後で」と言われると、それじゃあ話にならないという気持ちになっちゃうわけですね。

神ワード

〇〇までにやるね。

もし、頼まれた人が「この番組を見終わったらやるよ」とか「明日でもいい?」と具体的に予定を答えてくれれば、「はい、了解」とか「急いでいるから、じゃあ、こつちでやる」と、穏やかに対応できるのではないのでしょうか? 逆に「後で」と言われたときに、「じゃあ、この番組が終わったら」とか「子どもをお風呂に入れるから、その間にお願ひ」などと頼む側が期限を区切る手もあります。

大事なのは、なるべく具体的にやりとりして誤解を生まないことです。

TOPICS

14

郵便物の仕分けや 宅配便の受け取り、 私はキミの秘書…?

NEW

シェアスタイル
格言

家事を減らす大原則「自分のことは自分で」

みんながラクになる「一手は「自分のことは自分で」

大した作業じゃないでしょと、郵便物を分けてもらおう側は思いがち。でも、週5日家事の合間にやるのは、結構面倒なものです。宅配便の受け取りだって、家にいればいだけだからと気楽に頼みがちですが、頼まれた側はその時間帯は家を空けられない、トイレへ行ったり、電話をかけたりするタイミングも気を遣い、責任を感じるもの。

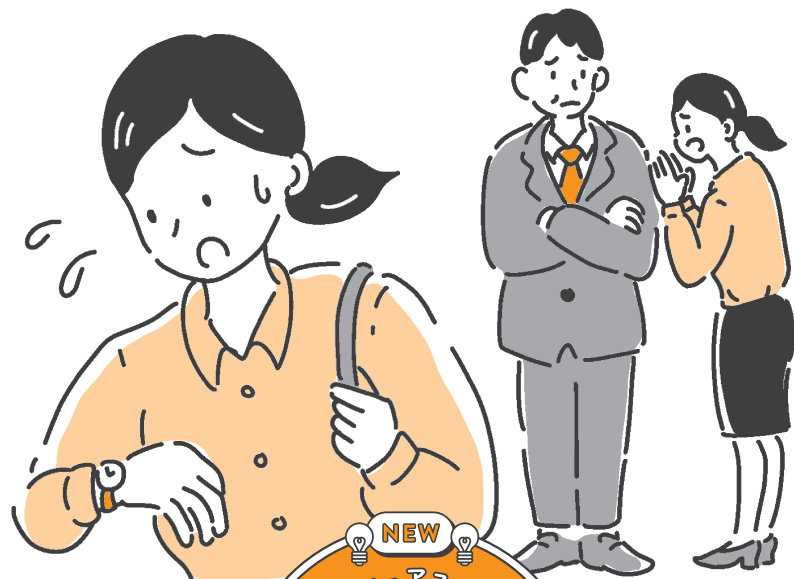
家族のイベントの調整や親戚への連絡も簡単そうに見えて、段取りあり、気遣いあり。職場なら秘書や庶務など立派な名前がついて担当者がある仕事も、家庭では家事の合間のひと仕事。自分のことは自分でやって、パートナーの負担を減らしたい家事の筆頭です。

料理

掃除・洗濯

名もなき家事

育児・介護



NEW
シェアスタイル
家事格言

緊急対応だからこそ、事前に対応策の検討を！

発熱やケガなど保育園児に
ありがちな緊急呼び出し。急
な残業など親の緊急事態も重
なり、子育ては綱渡りです。い
つも同じ人が子どもの緊急対
応をしている家庭も多いよう。
けれど、急な休みが多くなると、職場に迷惑がかかってしま
うのではないかと不安に感じた
り、仕事の予定を再調整しない
といけなくなったりと、対応し
ている側だけが負担を負うこ
とになりかねません。お互いの
予定や仕事の状況などを確認
しあい、緊急対応もできるだけ
シェアしたいところ。どちらも
迎えに行けない場合は両親や
シッターにお願いするなど、お
互いが納得できる方法を事前
に話し合っておきたいものです。

お互いに動けないなら
シッターに依頼するのも手

TOPICS

15

緊急時のお迎えは
私ばかり。。

料理

掃除・洗濯

名もなき家事

育児・介護



NEW

家事シェアスタイル
格言

子どもにとっては「そばにいる」ことが大事！

自分のできる接し方の
専門家になる

私の知人に夫婦2人で育児
を取得し、父母の役割分担はな
く、共同で子育てを始めたケー
スがあります。そのお子さんは、
困ったらそばにいる「親」にな
んでも頼むそう。子どもは日頃、
そばにいる人になつくものです。
お父さんかお母さんかは、実は
あまり関係がなく、接し方が
重要なかもしれません。

子どもがなついていない、一
緒に過ごす時間が少ないと感
じているお父さんは、お風呂は
必ず一緒に入る、登園に付き添
う、週末の午前中は2人でお出
かけするなど、特定の子育てを
引き受けるのはいかがでしょ
う？「これはパパじゃなくちゃ
ダメ！」という分野ができれば、
しめたものですよ。

TOPICS

16

子どもが妻に
ばかりなつく…。
今から起死回生は
可能？

TOPICS

18

PTAは**女性ばかり**、
地域の集まりは
男性ばかりで
逆だと参加しにくい。

NEW

シェアスタイル
命題格言

事前に周囲へ誰が行くかを伝えておくとよい

昔ながらの男女の役割に縛られた集まりは、紅一点、白一点だと分かっていると、ハードルがグンと上がるもの。可能ならば、事前に先生や責任者、他の参加者に、誰が行くかを連絡しておくとういと思います。場合によっては、夫婦で何度か参加してから一人で...という手もありますね。また、当初は居心地が悪くても、継続するうちに居場所はできてくるはず。

集まりの日程や時間帯等によつては、紅一点、白一点での参加になるケースもあります。受け入れる側もオープンな気持ちを持ち、高いハードルを越えて参加してくれる人の気持ちをややんとくみ取りたいものですね。

家族の形も多様な昨今
参加することに意義がある

TOPICS

17

夫が子どもと
一緒に散らかし、
片づけない。

NEW

シェアスタイル
命題格言

子育て中の片付けは安全が確保できる程度でOK!

この際、腹をくくって
苦手な人を中心に考える

片付けが得意な人が片付ける場所などを決めると、ルールが細くなり、他の家族はルールを守れない、覚えられないという話はよくあります。片付けは、片付ける子どもと片付けが苦手な人に「片付けリーダー」になつてもらい、家族みんなが「ラクに」守れるルールを考えましょう。収納グッズの購入も、リーダーを中心に検討してもらうことをおすすめします。

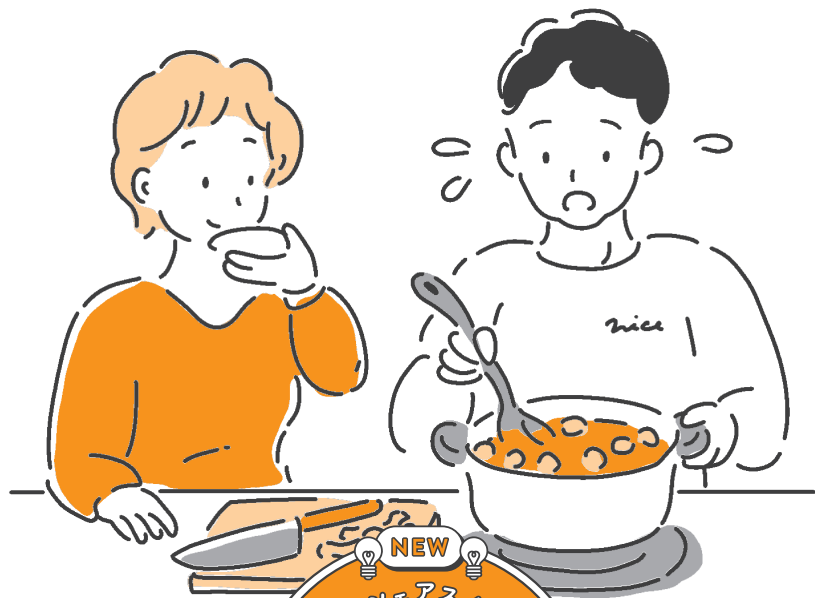
家族の片付け習慣を身につける上で、「私がやった方が早い」「私がやった方がキレイ」はこの際、封印。子育て中は安全が確保できる程度に片付けることを目標に、のんびりいきましよう。

料理

掃除・洗濯

名もなき家事

育児・介護



家事は重要な生活能力。定年後じゃなく、今必要！

日本ホスピス・緩和ケア研究振興財団の2021年の調査では、配偶者より先に死にたい男性は78%、女性は50%。妻に看取られたい男性は多いのですが、現実はずしもそうはいきません。先立たれないまでも、認知症その他で妻が要介護になったら、夫に家事能力がないと一大事です。

仕事が忙しい間、家事は妻に任せ、定年後は2人で家事を...と思っている夫婦は多いようですが、家事をやったことがなかった人が定年後、妻と同じレベルの家事をこなすのは無理な話。家事は妻の愛情表現ではなく、必要な生活能力だと受け止めて、日頃からシェアしておくことが、明るい老後を支えます。

「予期せぬ事態に備える」
も家事シェアの心得

TOPICS

19

定年になったら 家事をシェアする と言うけれど...

地雷ワード・神ワード

子育て編

子どもがお手伝いしてくれたけど、どうにもツメが甘い…

料理

掃除・洗濯

名もなき家事

育児・介護

神ワード

ありがとう！

仕上がりで効率重視なら、家事は熟練者がやるのがベスト。でも、それでは他の家族が家事を習得するチャンスがなくなってしまう。

家事をやり慣れた人はやり慣れない人より、手際がいいものです。仕上がりもキレイ。その状態を続けていると、家事をやる人とやらない人の技術の差はどんどん広がっていきつてしまいます。だから、普段家事をやらなく家族が手伝うと、仕上がりは満足できずにやり直してしまう…ということも起こります。

わが家の子どもの宿題がお手伝いだった小学校1年生の夏

休み、お風呂掃除を任せました。何度かやり方を説明しながら一緒に作業をしてから、一人で洗うようになった息子。最初は「ママと洗ったときと違う」今一つな仕上がり、本人はショックを受けたようです。「ごめんね。ママとやったときみたいにならない」と謝りに来た息子に、最後は丁寧にシャワーで流すなど、少しずつアドバイス。

仕上がりチェックや指導は時間がかかります。「私がやった方が早いしキレイだ」と何度か思いましたが、それでは宿題になりません。息子も修業で

すが、こちらも忍耐の訓練でした。ところが、続けているうちに息子はとてもキレイにお風呂を洗えるように。それどころか、その習慣は大人になっても続いて、今でも頼まれなくても「ちょっと気分転換に風呂洗うかな」という状態です。

確かに慣れるまでは自分でやった方が早いしキレイ。でも、そこを乗り越えないと家事を習得するのは難しいもの。それはパートナーも、子どもも同じです。そして、やってくれたときは、仕上がりにはとりあえず目をつぶって「ありがとう」。やってくれたことに気づいてくれるよ、というサインを送っておくことはモチベーションの維持に大切です。

地雷ワード

自分でやった方が早い…

TOPICS

20

義両親の介護を期待されても困るんだけど。

NEW

シェアスタイル
格言

義両親の介護もお互いさまの気持ちで協力を

介護に対する姿勢に将来が見える

介護の話題になると、登場回数が増える言葉が「嫁」。「嫁は介護を手伝うべき」という話です。それまでは夫婦で対等に支え合ってきた、親の介護となると、妻は嫁と呼ばれ、古い家制度が家族の頭のなかで復活してしまうことも。こうした状況から「介護離婚」という言葉もあるほどです。

義両親の介護は嫁が担うのが「当然」という姿勢ではなく、自分の親の介護に参画してもらう前に、自分も相手の親の介護に同じ割合で参画する心の準備をしたいもの。親が元気なうちに話し合っておくのも手です。パートナーが手伝ってくれたら、感謝の気持ちを示しましょう。



掃除・洗濯編

	内 容	現 状			これから		
		妻	夫	他	妻	夫	他
1	部屋の掃除をする						
2	浴室の掃除をする						
3	トイレの掃除をする						
4	燃えるゴミ、資源ゴミを分別する						
5	ゴミを出す						
6	掃除機に溜まったゴミを捨てる						
7	掃除用洗剤などを補充、 掃除用スポンジや雑巾などを交換する						
8	洗濯する						
9	洗濯物を干す						
10	洗濯物をたたみ、棚やタンスにしまう						
11							
12							
13							
14							
15							

家事シェアチェックリスト

家事には「料理」「掃除」「洗濯」のような名前も付かないほど細かいちょっとした家事があります。
家庭での普段のシェアをチェックしてみましょう。

当てはまる立ち位置にマークを入れましょう 主に担当している＝○ 補助的役割＝△

11以降はわが家の家事をご記入ください。

料理編

	内 容	現 状			これから		
		妻	夫	他	妻	夫	他
1	献立を考える						
2	買い物をする						
3	調味料などを補充をする						
4	料理を作る						
5	食前、食後にテーブルを拭く						
6	配膳する						
7	後片付けをする						
8	食器を洗う						
9	シンクの排水口の処理をする						
10	冷蔵庫やパントリーの中を整理する						
11							
12							
13							
14							
15							

※他…祖父母、子どもなど妻・夫以外の家族、または家事代行サービス

育児編



	内 容	現 状			これから		
		妻	夫	他	妻	夫	他
1	ミルクや食事の世話をする						
2	入浴の世話をする						
3	おむつ替えをする						
4	寝かしつける						
5	園や学校、塾、習いごと等へ送迎する						
6	園や学校の行事に参加する						
7	急な病気やケガ等の 緊急呼び出しに対応する						
8	病気やケガ等の看護や通院につきそう						
9	子どもの遊び相手をする（平日）						
10	子どもの遊び相手をする（休日）						
11							
12							
13							
14							
15							

名もなき家事編

	内 容	現 状			これから		
		妻	夫	他	妻	夫	他
1	お金を管理する						
2	町内会等の会合やイベント等に参加する						
3	PTAの会合等に参加する						
4	郵便物を仕分けする						
5	ペットの世話をする						
6	脱ぎっぱなしの服を片付ける						
7	玄関で脱ぎっぱなしの靴を 下駄箱へ入れる						
8	トイレトペーパーやティッシュを交換する						
9	シャンプーや洗剤などの詰め替えをする						
10	ペットボトルや空き缶を洗ってゴミ箱に入れる						
11							
12							
13							
14							
15							

公式サイトからPick UP! 知恵袋

なかなか人には聞きにくい、家事や子育て、育休の悩み。
みんな気になるもやもやをスペシャリストがスッキリ解決します。

もやもや解決Q & Aの一例

Q 育休を取った
男性の皆さんは家で
どんなことをしていますか？

A 育休です。母乳をあげる以外はすべて男性
もできました。むしろ男性しかできないこと
があります！ 妻の産後の体を労わることです。妻の
体の回復には長い期間が必要です。見た目は分
からないのですが、出産は、例えるならば交通事故
にあったようなダメージを受けている状態です。男
性は出産ができないので体は無傷。私が育児休業
を取得したときは産後の妻をねぎらいつつ、新生児
の扱いに徐々に慣れていき、子育てを楽しめるよう
になっていました。育児休業、ぜひ取得してみてください。
人生観変わりますよ。

Q 日々の献立をもう少し
豊かにしたいので、
コツを教えてください。

A 一般的に、主菜には肉、魚、卵などが、副菜
には野菜がよく使われます。同じ食材でも異
なる調理法や調味料を使うことで、料理のバリエー
ションが広がります。例えば「焼く→揚げる」「煮る→
蒸す」といった調理法を変えてみる。「ケチャップ→トン
カツソース」「マヨネーズ→ポン酢」と調味料を変更す
る。また、野菜ひとつをさまざまな方法で使い切る技
術を身につけるのも良いですね。例えばキャベツ1玉
を「千切りサラダ」「茹でて塩昆布和え」「ソーセージと
一緒にスープ」「刻んでお好み焼き」などを作ると献立
が豊かになりますし、何より経済的です。これは大根
1本や白菜1玉といった、他の野菜にも応用できます。

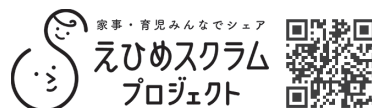
Q 日常で子どものお世話をする時など悩みが多く、
どこに聞けばいいのかわかりません。

A 少子化・核家族化となり地域のコミュニティも希薄になっています。
しかし、お住まいの地域には必ず「保育所」「幼稚園」「認定こども
園」等があると思います。それぞれの場では「園開放」なども行っていると思
いますので、ぜひ「相談」を兼ねて遊びに出掛けてみてください。児童館や
子育て広場もおすすです。「こんなことで悩んでいるのは、自分だけかな」
「もうちょっとがんばらないといけないのかも」など躊躇なく大丈夫
です。調べてみると、地域には気軽に相談できる場所がたくさんありますよ。

家事・育児 みんなでシェア

スクラム 家事・育児

愛媛県では、男女の働き方に応じて家事分担等を改めて見直し、
協働して家事・育児などに取り組む家事シェアの一層の推進を図るため、
社会全体で一緒にスクラムを組んで応援する「えひめスクラムプロジェクト」を実施しています。



「えひめスクラムプロジェクト」とは？
家事も育児もみんなで
スクラム組んで楽しもう！

家事や育児は大切なことだけど、現実には思うようにでき
ない人も。仕事も家事もがんばる男性たちに、その応援を
したい企業の方々に、未来をライフデザインしたい若者
たちに。社会全体で一緒にスクラムを組んで応援する愛
媛県プロジェクトです。パパとお子さんで参加し、一緒
に遊び、触れ合いながら家事や育児に役立つ知識を身
につける交流会等、各種イベントを実施しています。

家事のスキルアップやパパ仲間づくりができる
ワーク&交流会

料理や乳幼児ケア、アウトドアなど、各分
野の専門家が教えてくれるワーク&交流会
を令和5、6年度に開催し、家族連れなど多
くの方にご参加いただきました。



Instagramで
情報発信中！

開催テーマ例
●和尚さん伝授！親子でかんたん本格スパイスカレー
●プロに学ぶ！パパのための乳幼児ケア
●パパ活躍！親子で楽しむアウトドア体験 etc.



子育て
情報 愛顔の子育て応援サイト
「きらきらナビ」

結婚、妊娠、出産、子育てに関する情報を発信して
います。愛媛県公式LINEでLINE版きらきらナビを
ご利用いただけますので、ぜひ登録ください。

コンテンツ例

- お住まいの市町の
子育て情報
- イベント情報
- 相談事例集 etc.

LINE

WEB



愛顔の子育て、
応援します！

「誰がやるべき」なんて考えはもう古い。
1人で背負わず、2人で支える。
シェアすることで見えてくる
幸せのかたちがあるはず。
さあ、今日からはじめてみない？
家事のシェア、やさしさのシェア。

