

妻が入院した時、家事ができなくて困りました。



定年退職するまで、炊事や洗濯、育児は、すべて妻任せでした。定年後、妻が5日間入院することになり、洗濯機や炊飯器、その他の使用方法を入院先から教えてもらいました。

娘が結婚する時も、娘は妻には詳しく相談していましたが、私には全て決めてからの事後報告でした。子どもや孫たちには同じような思いをしてほしくないと思います。

豊岡市在住 Aさん (77歳・男性)



専門家からのアドバイス



家庭内マネジメントや司令塔も務められるように。

家事・育児1つひとつは大したことなくても、同時多発的なコンボに留意したいです。家事・育児の全体シェアだけでなく、得意不得意はあっても出来ない家事・育児を無くし、夫婦どちらもワンオペ力を最低限備えること。さらに、夫婦どちらも家庭内マネジメントや司令塔も務められると、どんなトラブルも楽にこなせる家族に進化するでしょう。

株式会社日本ギャップ解決研究所 所長 塚越学さん

お役立ち情報

とよおか子ども情報 すくすくタウン city.toyooka.lg.jp/kosodate

出産・子育て応援給付金、不妊治療費の助成、出産前後の支援サービス、乳幼児健診、保育所情報など、子育てに関する情報が詰まっています。どこに相談したら良いかわからない時にお役に立ちます。冊子が必要な方は「子育て支援ガイドブック」をご利用ください。母子健康手帳交付時や転入時にお渡ししています。



くらしの手続きガイド ttzk.graffer.jp/city-toyooka

簡単な質問に答えるだけで、結婚・出生・転居などのライフイベントに必要な手続きを確認することができます。市役所で必要な手続きは何階の何番窓口か、オンライン申請可能か、勤務先で必要な手続きは何か、一目でわかります。結果はLINEで共有もできますので、手続きのシェアにもお役に立ちます。



まんが&デザイン かんべみのり



お問合せ先

豊岡市多様性推進・ジェンダーギャップ対策課

☎ 0796-21-9004

✉ w-innv@city.toyooka.lg.jp

<https://city.toyooka.lg.jp/kurashi/1007000/1008845/1019240/1028521.html>

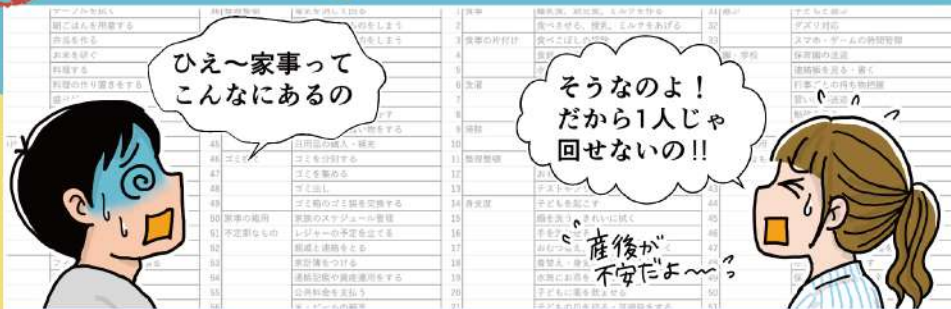
豊岡流



ラク家事育児コミュニケーションシート



ムリせず
3人で!

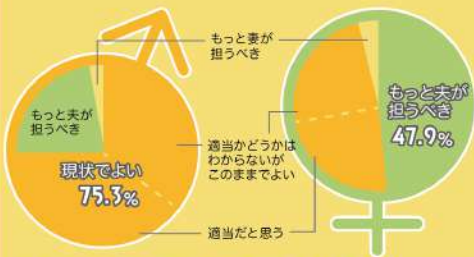


若い頃からの家事ホントに大事だよ...



なぜコミュニケーションが必要か

市では、家事や育児の役割についてアンケート調査を行いました。結果、家事の役割分担について男性の約8割は現状でよいと考えているのに対し、女性の約5割はもっと夫が担うべきと考えており、お互いにコミュニケーションが必要であることがわかりました。



未来のために、家族のために、**ラクをして良い**という視点でライフスタイルについて考えてみましょう。

※2021年11月「暮らしの中の性別役割分担の実態と意識調査」

ルール

- ・パートナーの意見を最後まで傾聴しましょう
- ・パートナーの意見を尊重し、共感しましょう
- ・他人の家と比較せず、自分たちのコトを話し合しましょう

コミュニケーションの進め方

- ① このシートは1枚をパートナーと共有します。
- ② 別紙「わたしの1日の過ごし方」を使って、現状を把握します。
- ③ わたしの1日の納得度 (Now) を記入します。
- ④ 右ページの1~4のことを話し合います。
- ⑤ 今日から変わる！**ラク家事宣言**をします。
- ⑥ 話し合いが終わったら納得度 (After) を記入します。

わたしの1日の

納得度

現状
Now



1 感謝していること 感謝していることを伝えよう

例 毎日おいしい食事を作ってくれてありがとう。
毎日洗濯してくれてありがとう。

2 大切にしたいこと 大切にしたいこと、優先順位を話し合おう

例 休日は家族で楽しく過ごしたい。
笑顔でご機嫌でいたい。

3 モヤモヤしていること

モヤモヤしていることを話し合おう

例 自分の時間が少しでもほしいな。
園や学校のことをもう少しシェアできるといいな。

4 ラクできること、ヤメられること

ラクできること、ヤメられることを話し合おう

例 毎日の掃除はコードレス掃除機で簡単に済ませよう。
お互いにくれたことに感謝して、指摘するのはヤメよう。

ラク家事宣言

今日から変わる！「ラク家事宣言」をしてみましょう。2人で1つの宣言でも、それぞれが宣言してもOKです。

Blank space for writing household declarations.

納得度

話し合いをしてみて、納得度は変わりましたか。

後
After





右ページのリストを参考に1日の過ごし方を書き出してみましょう

わたしの1日の過ごし方

平日



0時

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

休日



0時

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

家事

A 食事

- 1 □ 献立を決めて買い物をする
- 2 □ テーブルを拭く
- 3 □ お米を研ぐ
- 4 □ 料理する
- 5 □ 料理の作り置きをする
- 6 □ 盛り付ける
- 7 □ 食器や箸を並べる
- 8 □ 配膳する
- 9 □ お茶をわかす
- 10 □ 弁当を作る

D 食事の片付け

- 1 □ 食器をシンクに持っていく
- 2 □ 残り物を片付ける
- 3 □ 食器を洗う（食洗機にかける）
- 4 □ 食器を拭く（乾燥機にかける）
- 5 □ シンクを洗う、拭く
- 6 □ 食器・調理器具をしまう
- 7 □ まな板除菌・漂白
- 8 □ 包丁を研ぐ
- 9 □ 排水口のごみを捨てる

C 整理整頓

- 1 □ 電気を消して回る
- 2 □ 出しっ放しのものをしまう
- 3 □ 買い出したものをしまう
- 4 □ 玄関の整理整頓
- 5 □ ベッドや布団を整える
- 6 □ 郵便物の仕分け・整理
- 7 □ 新聞や雑誌を片付ける
- 8 □ ティッシュ・トイレトペーパーの交換
- 9 □ カーテンを開ける、閉める

主な家事・育児リスト

D 掃除

- 1 □ 玄関
- 2 □ お風呂場
- 3 □ トイレ
- 4 □ キッチン
- 5 □ 洗面所・洗濯場
- 6 □ ベランダや庭
- 7 □ 換気扇
- 8 □ 排水溝を洗う
- 9 □ 家中を掃除機・モップかけ
- 10 □ 壁・床・棚・窓を拭く
- 11 □ タオルを取り替える

E 洗濯

- 1 □ 洗濯物のポケットの中などを確認する
- 2 □ 洗濯機を回す
- 3 □ 洗濯物を干す
- 4 □ 洗濯物を取り込む
- 5 □ 洗濯物をたたむ
- 6 □ アイロンかけ
- 7 □ 洗濯物を分類する・しまう
- 8 □ フィルターのホコリを取る

F ごみ捨て

- 1 □ 分別する
- 2 □ 集める
- 3 □ 袋を交換する
- 4 □ ごみステーションに出す

G 買い出し

- 1 □ 日用品の購入・補充
- 2 □ 調味料などの補充
- 3 □ 宅配サービスを注文する

H お風呂

- 1 □ 浴槽を洗う
- 2 □ お風呂を入れる、わかす

I その他・不定期なもの

- 1 □ 家族のスケジュール管理
- 2 □ レジャアの予定を立てる
- 3 □ 親戚と連絡をとる
- 4 □ 家計簿をつける
- 5 □ 通帳記帳や資産運用をする
- 6 □ 公共料金を支払う
- 7 □ 米・ビールの補充
- 8 □ 精米する
- 9 □ 植物の水やり
- 10 □ 加湿器に水を入れ除湿器の水を捨てる
- 11 □ 靴を洗う・磨く
- 12 □ 洗車する
- 13 □ ガソリンを入れる
- 14 □ 冬用タイヤの交換
- 15 □ 灯油の購入、補充
- 16 □ 雪かき
- 17 □ クリーニングに出す、取りに行く
- 18 □ 衣替えをする
- 19 □ お中元、お歳暮、お供え等の手配
- 20 □ 役所に書類を提出する
- 21 □ 電球を取り換える
- 22 □ 家電を選定・購入・設置する
- 23 □ 家電の修理をする・依頼する
- 24 □ 新聞をまとめて捨てる
- 25 □ 段ボールをつぶして捨てる
- 26 □ 地域の集会などに参加する
- 27 □ 地域の日役（清掃・草刈り等）に参加する

育児

I こどもの食事・片付け

- 1 □ 離乳食、幼児食、ミルクを作る
- 2 □ 食べさせる、授乳、ミルクをあげる
- 3 □ 食べこぼしの掃除
- 4 □ 食器、哺乳瓶の消毒
- 5 □ 水筒を洗う

J 洗濯

- 1 □ 洗濯物の消毒、予洗い
- 2 □ ポケットの中を確認
- 3 □ こども服の洗濯
- 4 □ 体操服を洗う

は こどもの身支度

- 1 □ 起こす
- 2 □ 顔を洗う、きれいに拭く
- 3 □ 手を洗わせる
- 4 □ おむつ替え、トイレに連れていく
- 5 □ 着替え・身支度・持ち物準備
- 6 □ 水筒にお茶を入れる
- 7 □ 薬を飲ませる
- 8 □ 爪を切る・耳掃除をする
- 9 □ はみがき

に 掃除

- 1 □ おもちゃの除菌
- 2 □ こども部屋の掃除

は 整理整頓

- 1 □ こども部屋の整理整頓
- 2 □ おもちゃの片付け
- 3 □ テストやプリントの管理

へ こどものお風呂

- 1 □ お風呂に入れる
- 2 □ 体を拭く・髪を乾かす
- 3 □ パジャマを着せる
- 4 □ 水分補給

と 電かしつけ

- 1 □ 絵本の読み聞かせ
- 2 □ 寝かしつける
- 3 □ 布団をかけなおす
- 4 □ 夜泣き対応

も 遊ぶ

- 1 □ こどもと遊ぶ
- 2 □ グズリ対応
- 3 □ スマホ・ゲームの管理

リ 園・学校

- 1 □ 園・学校の送迎
- 2 □ 連絡帳・アプリを見る・書く
- 3 □ 給食袋、体操着などの準備
- 4 □ 行事ごとの持ち物把握
- 5 □ 習い事の送迎
- 6 □ 勉強を見る
- 7 □ 交友の把握・管理

ぬ その他・不定期なもの

- 1 □ 写真の整理保管
- 2 □ 靴を洗う
- 3 □ 持ち物に記名する
- 4 □ 病院に連れていく
- 5 □ 予防接種や健診を予約する
- 6 □ 予防接種や健診に連れていく
- 7 □ 服のサイズチェック・処分
- 8 □ 持ち物の裁縫をする
- 9 □ ボタンをつけなおす
- 10 □ 園・学校の呼び出しに対応する
- 11 □ 習い事に参加する
- 12 □ 行事に参加する
- 13 □ PTA 活動に参加する
- 14 □ 保護者会に参加する

1 一人1枚のシートを使います。リストを参考に1日の過ごし方を書き出してみましょう

わたしの1日の過ごし方

平日

0時
1
2
3
4
5
6

3 右ページでマークしたリストを参考に書き出します

起床 6

食事の片付け A-4,6,8 B-1,3

自由の身支度 子どもの身支度 (A-1~6)

ゴミ F-2,4 洗濯用剤 V-2,3

出勤 8

家事に関すること、育児に関すること、自分のこと等を色分けすると見やすくなります

9
10
11 (不定期)
12 園呼び出し対応 (A-10)

帰宅 17

園 V-1,2 買い物 G-1,2 A-1

食事 A-2,3,4,6,7,8 子どもの食事 V-1~5

片付け B-1 子どものお風呂 V-1~4

お風呂 H-1,2

寝かしつけ B-1~4

洗濯 E-1,2

食事 A-6,7,8 片付け B-1,2,3 整理整頓 C-2,3,4,7,9 掃除 D-10

録音 23

録音のテープを見る

就寝 24

休日

0時
1
2
3
4
5
6

4 休日も同じように書き出します

起床

子どもの身支度 (A-1~5)

洗濯 E-1,2

食事 A-2,4,6,7,8

片付け B-1~6

洗濯 E-3

掃除 D-1,2,4,5,6,8,11

お出かけ

子どものお風呂 (A-1~4)

買い物 G-1~3

洗濯 E-4~7

食事 A-2~9 子どもの食事 V-1~3

お風呂 H-1,2 子どものお風呂 V-1~4

寝かしつけ B-1~4

食事の片付け 整理整頓 B-2~9 C-2~4,7

園・翌日の準備 V-3,4

テレビを見る

就寝 24

5 書き終わったら、お互いにシートをシェアします

2 主な家事・育児リストの中で自分がしているものをマークします

主な家事・育児リスト

記入例

(1~5の順に)

A 食事

- 1 献立を決めて買い物をする
- 2 テーブルを拭く
- 3 お米を研ぐ
- 4 料理する
- 5 料理の作り置きをする
- 6 盛り付けする
- 7 食器や箸を並べる
- 8 配膳する
- 9 お茶をわかす
- 10 弁当を作る

D 食事の片付け

- 1 食器をシンクに持っていく
- 2 残り物を片付ける
- 3 食器を洗う (食洗機にかける)
- 4 食器を拭く (乾燥機にかける)
- 5 シンクを洗う、拭く
- 6 食器・調理器具をしまう
- 7 まな板除菌・漂白
- 8 包丁を研ぐ
- 9 排水口のごみを捨てる

C 整理整頓

- 1 電気を消して回る
- 2 出しっ放しのものをしまう
- 3 買い出ししたものをしまう
- 4 玄関の整理整頓
- 5 ベッドや布団を整える
- 6 郵便物の仕分け・整理
- 7 新聞や雑誌を片付ける
- 8 ティッシュ・トイレトペーパーの交換
- 9 カーテンを開ける、閉める

育児

い こどもの食事・片付け

- 1 離乳食、幼児食、ミルクを作る
- 2 食べさせる、授乳、ミルクをあける
- 3 食べこぼしの掃除
- 4 食器、哺乳瓶の消毒
- 5 水筒を洗う

3 洗濯

- 1 洗濯物の消毒・予洗い

D 掃除

- 1 玄関
- 2 お風呂場
- 3 トイレ
- 4 キッチン
- 5 洗面所・洗濯場
- 6 ベランダや庭
- 7 換気扇
- 8 排水溝を洗う
- 9 家中を掃除機・モップかけ
- 10 壁・床・棚・窓を拭く
- 11 タオルを取り替える

E 洗濯

- 1 洗濯物のポケットの中などを確認する
- 2 洗濯機を回す
- 3 洗濯物を干す
- 4 洗濯物を取り込む
- 5 洗濯物をたたむ
- 6 アイロンかけ
- 7 洗濯物を分類する・しまう
- 8 フィルターのホコリを取る

F ごみ捨て

- 1 分別する
- 2 集める
- 3 袋を交換する
- 4 ごみステーションに出す

G 買い出し

- 1 日用品の購入・補充
- 2 調味料などの補充
- 3 宅配サービスを注文する

H お風呂

- 1 浴槽を洗う
- 2 お風呂を入れる、わかす

I その他・不定期なもの

- 1 家族のスケジュール管理
- 2 レジャーの予定を立てる
- 3 親戚と連絡をとる
- 4 家計簿をつける
- 5 通帳記帳や資産運用をする
- 6 公共料金を支払う
- 7 米・ビールの補充
- 8 精米する
- 9 植物の水やり
- 10 加湿器に水を入れ除湿器の水を捨てる
- 11 靴を洗う・磨く
- 12 洗車する
- 13 ガソリンを入れる
- 14 冬用タイヤの交換
- 15 灯油の購入、補充
- 16 雪かき
- 17 クリーニングに出す、取りに行く
- 18 衣替えをする
- 19 お中元、お歳暮、お供え等の手配
- 20 役所に書類を提出する
- 21 電球を取り換える
- 22 家電を選定・購入・設置する
- 23 家電の修理をする・依頼する
- 24 新聞をまとめて捨てる
- 25 段ボールをつぶして捨てる
- 26 地域の集会などに参加する
- 27 地域の日役 (清掃・草刈り等)に参加する

リ 園・学校

- 1 園・学校の送迎
- 2 連絡帳・アプリを見る・書く
- 3 給食袋、体操着などの準備
- 4 行事ごとの持ち物把握
- 5 習い事の送迎
- 6 勉強を見る
- 7 交友の把握・管理

ぬ その他・不定期なもの

- 1 写真の整理保管
- 2 靴を洗う
- 3 持ち物に記名する
- 4 病院に連れていく
- 5 予防接種や健診を予約する
- 6 予防接種や健診に連れていく
- 7 園・学校の呼び出しに対応する
- 8 習い事に参加する
- 9 行事に参加する
- 10 園・学校の呼び出しに対応する
- 11 習い事に参加する
- 12 行事に参加する
- 13 PTA 活動に参加する
- 14 保護者会に参加する

2でマークしたリストを見比べると、どちらの負担が大きいかが参考になります

