

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



コンボとマネジメントの視点を。

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

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が洗い出せます。
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



お問い合わせ先

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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|---|--------|---|------------|---|------------|---|------------|---|------------|---|------------|---|------------|---|------------|----|------------|----|------------|----|------------|----|------------|----|------------|----|------------|----|------------|----|------------|----|------------|----|------------|----|------------|----|------------|
| 1 | アールを洗う | 2 | 洗濯機を洗う | 3 | 洗濯機を乾燥機に移す | 4 | 洗濯機を乾燥機に移す | 5 | 洗濯機を乾燥機に移す | 6 | 洗濯機を乾燥機に移す | 7 | 洗濯機を乾燥機に移す | 8 | 洗濯機を乾燥機に移す | 9 | 洗濯機を乾燥機に移す | 10 | 洗濯機を乾燥機に移す | 11 | 洗濯機を乾燥機に移す | 12 | 洗濯機を乾燥機に移す | 13 | 洗濯機を乾燥機に移す | 14 | 洗濯機を乾燥機に移す | 15 | 洗濯機を乾燥機に移す | 16 | 洗濯機を乾燥機に移す | 17 | 洗濯機を乾燥機に移す | 18 | 洗濯機を乾燥機に移す | 19 | 洗濯機を乾燥機に移す | 20 | 洗濯機を乾燥機に移す | 21 | 洗濯機を乾燥機に移す |
|---|--------|---|--------|---|------------|---|------------|---|------------|---|------------|---|------------|---|------------|---|------------|----|------------|----|------------|----|------------|----|------------|----|------------|----|------------|----|------------|----|------------|----|------------|----|------------|----|------------|----|------------|

ひえ〜家事ってこんなにあるの

そうなのよ！だから1人じゃ回せないの!!

産後が不安だよ〜

俺も少しは手伝うよ

「手伝う」じゃなくてえ...

そもそも...

毎日完璧に家事やってくれてるけど大変だよ

2人で楽しく回せるように考えてみようよ

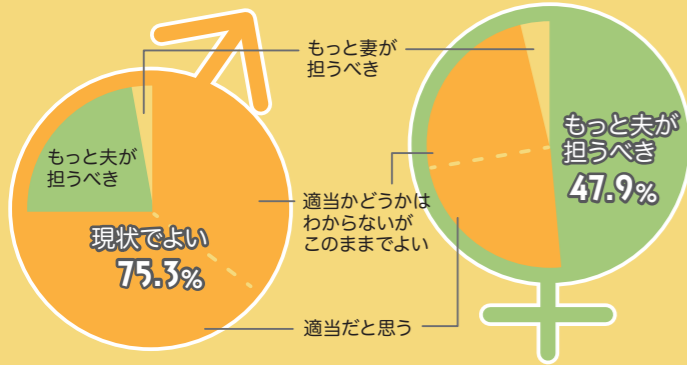
よっしゃ!

おかずの種類減らしてもいいんじゃない?

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、男性の8割は現状の役割で良いと考えているのに対し、女性の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。

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、我が家のコトを話し合しましょう

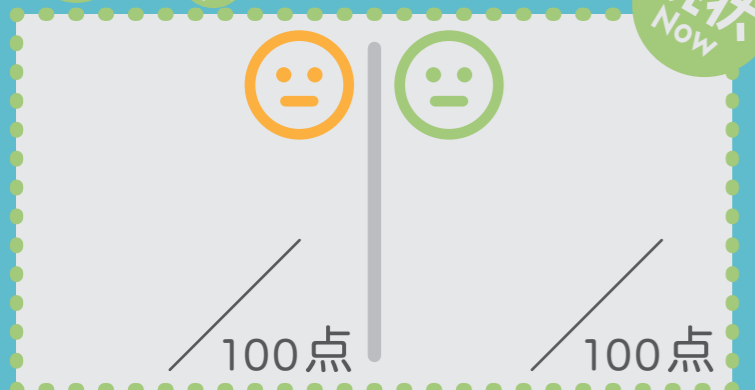
コミュニケーションの進め方

- ① このシートは1枚を共有します。
- ② 別冊「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4つ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



感謝していること

感謝していることを伝えよう
自分のことをほめてあげよう

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。

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 食事は加工食品や冷凍ではなく、できるだけ手料理で素材にもこだわりたいな。
掃除は毎日してきれいな家で過ごしたいな。

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。

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。
洗濯物をたたまずハンガーのまましまえないかな。

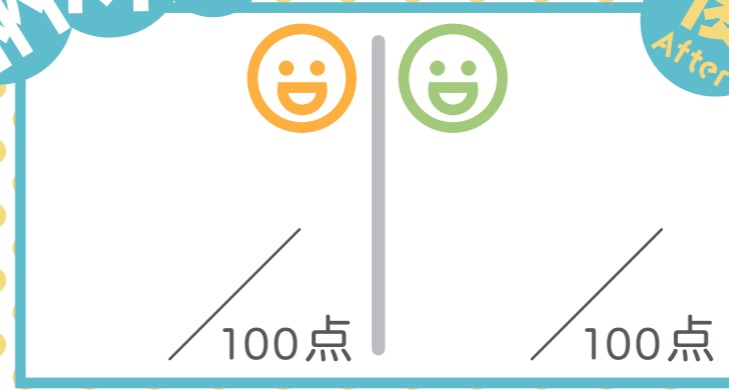
ラク家事宣言

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。

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

主な家事・育児リスト

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

B 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

育児

1 食事・食事の片付け

- 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

2 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

3 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

D 掃除

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

E 洗濯

- 1 洗濯物のポケットの中を確認する
- 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 洗濯物を分類する・しまう
- 7 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

に 掃除

- 1 おもちゃの除菌
- 2 部屋の掃除

は 整理整頓

- 1 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 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 寝かしつけ

- 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

ち 遊ぶ

- 1 遊ぶ
- 2 グズリ対応
- 3 スマホ・ゲームの管理

H お風呂

- 1 浴槽を洗う
- 2 お風呂を入れる、わかす

I 雑用・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 植物の水やり
- 9 加湿器に水を入れ除湿器に水を入れる
- 10 靴を磨く
- 11 洗車する
- 12 ガソリンを入れる
- 13 夏用・冬用タイヤを交換する
- 14 灯油の購入、補充
- 15 雪かき
- 16 クリーニングに出す、取りに行く
- 17 衣替えをする
- 18 お中元、お歳暮、お供え等の手配
- 19 役所に書類を提出する
- 20 電球を取り換える
- 21 家電を選定・購入・設置する
- 22 家電の修理をする・依頼する
- 23 新聞をまとめて捨てる
- 24 段ボールをつぶして捨てる
- 25 地域の集会などに参加する
- 26 地域の日役（清掃・草刈り等）に参加する
- 27 精米する

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 こどもの雑用・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
- 12 行事に参加
- 13 学校のPTA 活動に参加
- 14 保護者会に参加