

みつげよう!

# 幸せ家族の法則

話せば見える!?

我が家の家事分担



家事ハウツー vol.2

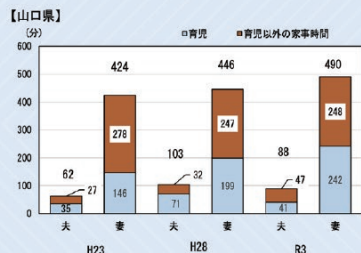
家事のモヤモヤ解消BOOK

仕事も家事も、お互いしつかりこなしているはずなのに？

# 我が家の家事分担、どこかへん？



[参考]：6歳未満の子供を持つ夫・妻の家事関連時間の推移(週平均)



[令和3年社会生活基本調査結果](総務省統計局)  
<https://www.stat.go.jp/data/shakai/2021/kekka.html>  
 上)

家事・育児時間夫婦格差  
 山口県は全国46位!  
 6才未満の子供がいる家庭での夫・妻の家事関連時間を調査したところ、山口県の結果は、なんと週平均で6時間以上、5.5倍を超える格差が判明!  
 なぜこんなに差が出てしまうのか、そもそも家事に対して夫婦格差があるのなぜなのでしょう。





それって  
違うでしょ!?

そもそも  
家事の話なのに  
手伝って何か変だよ?

食事の準備とか  
一人暮らしの頃は  
自分でしてたよね?

いやほら洗濯とか  
仕事から帰ってから  
出来る範囲でしか  
できないから、ね?

一緒に暮らすなら、  
別々にやるのも無駄だと  
思うし...

僕は料理が  
できるわいし!

家事...  
家庭生活をいとなむための  
いろいろな仕事。  
つまり、家に住むみんなで  
なすべき仕事の総称である  
(はずである)。



そうか、私もつい、  
抱え込んでたのかも

そういうところから  
話し方が良かったのか!

家事の分担...

実際のところ、家事は全員でこなすもの  
なのだが、気づくと家族間で自分の仕事、  
相手の仕事と思いついてるケースは  
少なくない。



メニューを決めたり  
買い物したりするのも  
食事の準備だよ?

料理は私も  
結婚してから  
覚えたよ?

確かに...

家事はしてるつもりだけど、  
そういう意味では  
詳しくは  
知らないのかも。

僕でも  
できることある...

つづく...



心配...  
でも信じてあげよう!

任せるのも  
家事なのだ!

これからは家事について  
内容から相談したり  
定期的に見直すことに  
しようね。

ボク...  
今はできないこともあるけど  
将来は立派なカジャンに  
なるつもりです。

お互いが少しずつ  
参加したり覚えたり...  
できることを確かめ合うことが  
きっと大切なんだね。



おうちの家事バランス  
みんな納得できてますか?

お互いの仕事もあるから家事分担に差  
があるのも仕方がないと、頭ではわかってい  
るつもりなのに、なんだか納得がいかなか  
たり、同じように家事をこなしているのに、  
どこか不公平であると感じたり、そんな体  
験はありませんか?

違う環境で育った二人が新たに家庭を  
作る時、それぞれの家事に対する好き  
嫌いもあるでしょうし、得意不得意に大き  
な差があっても不思議ではありません。

例えば子供の頃に家事を手伝ったことが  
ない人と、全ての家事をご両親と一緒に  
こなしてきた人では、家事に対する考え方  
はもちろん、知識や技術に至るまで大きな  
差があるはずです。同じ家事でも人により  
かかる時間や感じる負担が違うというの  
も、よく考えれば当たり前なのかもしれま  
せんね。

そういった一人一人の家事に対する  
経験や知識の差が家事に対する視点を  
ずらして「見えなく」してしまい、家事に対  
する不満やストレスにつながり、家庭不和  
の原因となっていないでしょうか。

自分とパートナーで家事に対する考え方が違うことを理解しよう。

# 見えてるようで見えない家事

家事に対する意識の差が

「見えない家事」になる

近年着目されているのは、洗濯前のポケットチエックやタオルの交換など「見えない家事」と呼ばれる、各家庭で見落とされたり、意識されにくい小さな仕事たちでも、そんな「見えない家事」を「我が家は違う」「そんな当たり前のこと？」と思う人もいらつしやるでしょう。

もちろん本人の意識しない「知らない家事」「見えない家事」があるのは事実ですが、こうした「見えない小さな仕事たち」だけが「見えない家事」というわけではありません。

そもそも家事とはその家に住む者全員でこなすべき責務や作業を言う言葉であり、誰かに任せられるものではないはずなのに、子供の頃は参加できなかった家事を、そのまま出来ない、しなくても良いと思いつ込んで、一人暮らしで覚えた家事を結婚しても

## かたヨリ家事

### 家事分担のバランスが崩れていませんか？

家事分担の話合い進んでいますか？  
家事は、家族でこなすものだけど考え方、受け止め方はそれぞれ。  
話し合いの中で「わがやのちょうどいい家事分担」のバランスを考えてゆきましょう。



## 『出来ないから』とパートナー任せにいませんか？

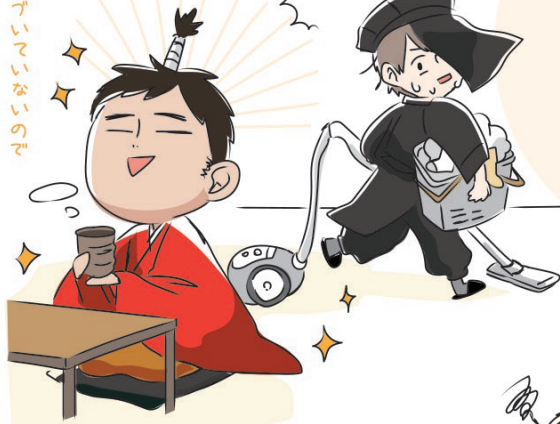
何事も、最初はできないのが当たり前！  
天才ってあまりいないんですよ。

チャレンジして、教わって、  
家族に喜んでもらって  
自分の成長も楽しもう！

## イキナイ家事



家事に気づいていないので  
相手の感情も見えていない。



キツカズ  
家事

## あなたの「家事」 家族はきちんと 知っていますか？

家事は家族でシェアするもの。  
知らないから、しなくてもいい？  
そんなはずはありませんよね。  
家族が知らない家事があるのは、  
家事分担が進まない一因となります。

## 『できないかも』と 自分一人で済ませて いませんか？

全ての家事は家族のもの。  
まずは実践、練習だつて必要です。  
分割して少しずつ、簡単なところから。

でも気をつけて！  
説明が終わったら追加口出しは  
「絶対NG」です。

家事の任せ方、任せられ方が  
見えていない。

タヨレズ  
家事



次のページ以降では  
もっと家庭や家事を  
楽しんでもらうために  
2021年に県が企画・実施した  
オンライン講座を  
ご紹介します。

自分の仕事としてこなすなど、ひとりひとりの家事に対する経験や考え方は大きく異なるのが実情なのです。  
つまり見えない家事とは「個々人の家事に対する経験や知識から生まれた誤解と偏見」と言え、例えば「見えない小さな仕事たち」は知識不足による「キツカズ家事」であり、心配になってつい任せられない「タヨレズ家事」、自分にはできないと思っている「デキナイ家事」だつてあるでしょう。  
そんな風に、誰かが済ませてくても気づかなかつたり、気づいても自分の仕事ではないと勘違いしたり、そのまま他人任せにしてしまふなど「家事分担に格差」が生まれていく事が本当の問題であり「見えない家事」の正体なのではないでしょうか。

# 1 工夫と協力で実現する、家事の「効率化」！

# 人生にゆとりを！ 時短家事入門

2021.  
7.31実施



時短家事コーディネーター  
講師 柴田 さち子

同じ「家事」であっても、かける時間や手順はもちろん、考え方も人それぞれです。

この講座では家事のシェア方法を中心に、効率的な進め方や負担を減らすコツを学びました。

さらに時短の流れをわかりやすくするワークショップも開催。各家庭ごとに効率化を考えた中で、家事を分担＆習慣化するためのコツを楽しく学びました。

コレで解決！

## 時短家事 5ヶ条

- 固定観念を捨てる
- ひとりだけで頑張らない
- 自分を褒め周囲に感謝
- 悩まない仕組みを作る
- サービスや家電に頼る

みんなが幸せに暮らすための効率化を考えるワークショップ

あなたの得意な家事は何？  
わが家の家事ルールを作ろう

原因を理解して簡単な家事から習慣化を目指すワークショップ

我が家の暮らしにちょうどいい  
家事シェアルールを作ろう

## 参加者の感想



男性  
60代

時短のヒントを知りたく参加。いろいろと参考になった。



女性  
20代

夫に誘われて参加。家事のポイントをたくさん教えてもらえて良かった。



男性  
20代

うちは既に家事負担半分を前提に分担を分けていたが、見直すきっかけになった。



## 無駄じゃなくてもムダな家事？

家事の見直し、効率化で大切なのは家族で共通認識をもつて行うこと。多くの家事はワンオペになりがちなことから、単純に見直そうとしても、独りよがりや第三者目線の改善となることも少なくありません。

例えば同じ家事を交代で行う、担当で行う等、話し合いをしてどの方法で分担するのか見直すことが出来れば、より納得しての効率化、安心感につながります。

## 効率化はここがポイント!

# 家事の共有 × 分担の見直し

お互いの方法や  
気づき、不満も  
話し合おう!



見直しや  
お試しも  
大切!

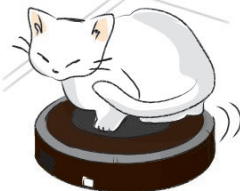
## 海外家事事情に学ぶ 時短と効率化

家事は丁寧に・完璧にするものだと  
思っている日本人が多いと言われますが、  
海外では、家事はラクにするものという  
認識の国が多いようです。

日本を始め、近年多くの国で家事家電  
は普及していますが、その中でも、アメリ  
カでは9割の家庭に食器洗浄機と洗濯  
乾燥機が付いています。やらないで済むま  
らやらないというのがアメリカの家事の考  
え方だそうです。

ちなみに日本での普及率は食器洗浄  
機で30%、洗濯乾燥機で50%を超えたと  
されています。家事効率を上げてゆとり  
ある暮らしを手に入れるために家事の手  
放しは有効です。ネコの手も借りたいあな  
たはメカの手を借りるのも考えてみては？

こいつはたしかに  
便利だニヤ





## 2 「価値観理解」で家事の共感度を高めよう！

# コミュニケーション術が

# 家事・育児の秘訣



2021.  
8.7実施



日本ファミリーナビゲーター協会  
副代表理事  
竹内 博士

講師

家事を行う「家庭」の基本は

やっぱり夫婦。

この講座では、お互いの思い込みに気付くためのポイントや、会話での思考パターンを基に思いをスムーズに伝えるためのコツなどを学びました。

それぞれがわかり合うために、何を考え、意識するべきなのかに気付くための時間が持てたのではないのでしょうか。

コレで解決！

### 夫婦理解ポイント

- 相手の軸に立って
- お互いの価値基準を理解し合って
- 相手の行動や動機付け、やる気の元を見つけて

お互いの違いを理解し合おう

無意識の思い込みをなくそう

夫婦の「価値基準」を見直すためのワークショップ

家庭で大切なことは何？

2人の優先順位を確かめ合おう

### 参加者の感想



女性  
50代

ワークショップで実践してみて、ヒントを掴めた気がする。



女性  
30代

夫と私の考え方の違いがわかって、お互いの関係性が良くなりそうだと思った。



女性  
30代

夫とギクシャクする理由や解決策が分かって本当によかった！





## 「共感」することで お互いの不満を軽減

同じことをしているはずなのに相手の家事に満足できない、そんなギクシャクを感じるあなた、パートナーへの「思い込み」と「理解」が混在してしまっているのかも。その違いに気づくためには、相手の気持ちを汲み取り、受け止めて「共感」し、それをきちんと示すことでお互いが確認することが大切。深い部分での夫婦理解が出来れば本当になりたい家事も「見えてくる」はずですよ。

パートナーや自分のタイプを知ることがポイント!

## 問題解決型 or 共感型



育児中のみなさんへ

### 家事×育児×仕事

### 両立には準備が大切!

育児とは「育児する期間」ではなく「家事・育児仕事を両立しながら働き続けるための体制を整える期間」です。育児中に家事育児分担当が偏っていると復帰後に家事育児の分担当がうまくいかず、両立が難しい・活躍できないなど問題が発生することがあります。

今回のカジダン講座では、産前や育児中・復帰前にできる両立準備講座も同時開催。

どんな準備をしておくべきなのか、会社と話し合っておくべきポイント、夫婦で決めておいた方が良い点などを、講師に分かりやすく解説していただきました。

人生100年時代とも言われる今、夫婦生活に必要なのは、やっぱりコミュニケーションと経済精神・生活面での自立で、いざという時、お互いを支える環境づくりになりますね。



育児後  
シニアアドバイザー  
千々松 葉子

講師

# 3 「時短料理」を身につけて家事レベルアップ！

## 時短で美味しい 男飯を作ろう！

2021.  
9.4実施



講師 Cherie 合同会社代表  
大西 綾美

家事の中でもハードルが高い  
と思われがちなのが「料理」。  
でも、ポイントさえ押さえれば  
決してそんなことはありません。  
この講座では、材料や作り方  
はもちろんですが、作業工程や  
後片付けの手間を減らすコツか  
ら、食材の選び方や調理方法、  
果ては栄養バランスを整えるア  
イデアまで、料理への取り組み方  
が「見える」時短料理に、みんな  
でチャレンジしました。

コレで解決！

### 時短料理ポイント

- 材料と工程を先に考える
- 後片付けを意識しながら作る
- 調理方法をばらけさせる
- 赤緑黄色を意識して  
栄養バランスも整える

乾物やストック食材をうまく使おう

手でちぎる、ピーラー、キッチンバサミ、  
フードプロセッサーなどを活用しよう

まな板はスペース分けして使おう

非加熱のものやレンジを組み合わせる

### 参加者の感想



男性  
40代

すごく簡単にできてさらに美味しい料理を教えてもらえてよかったです。



女性  
30代

ただ作るだけでなく作業効率や、洗い物を減らす方法も学べて、すごく良かった。



男性  
50代

簡単に本当に美味しかったです！特にローストビーフのソースが絶品でした。





自身はスキルアップ  
家庭は満足度アップ

料理を楽しむ男性は少なからずおられますが、パートナーからは無駄が多いと思われるケースもちらほら...

実際に作るには準備や後片付けなど食べる時には「見えない」部分も多く、毎日の食事ならコストだつて抑えたいところ。

最初から最後までひとりですなすのは、慣れた方でも大変! 「全体が見えにくい家事」である料理こそ、家族のチームワークを活かしたいですね。

一度に一人でやるのは大変! 分業 & 前準備を身につけよう



簡単レシピ紹介

自家製ローストビーフ丼を作ろう!

自家製低温ローストビーフ

材料(2人分)

牛かたまりもも肉 …200g  
塩・こしょう …少々

作り方(鍋Ver)

- ① 常温に戻した牛肉に、塩・こしょうをふる。
- ② フライパンで表面を軽く焼き、ジッパー付き袋にお肉を密封する。
- ③ 沸騰したお湯に②を入れて、そのまま2分ほど煮る。
- ④ 火を止め蓋をして、10分放置。(肉の量に合わせ時間を調整)
- ⑤ 袋から出して冷まし、食べやすい大きさにカットする。

秘密のオニオンソース

材料(2人分)

玉ねぎ …100g にんにく …1片  
赤ワイン・しょうゆ・砂糖 …各大さじ1

作り方

- ① 玉ねぎ、にんにくはすりおろす。
- ② 鍋に①と調味料を全部入れて弱火にかけ、玉ねぎに火が通り、半分になるまで煮詰めたら火からおろす。

失敗しない温泉卵

材料

卵 …2個

作り方

- ① 鍋に1Lの水を入れて沸騰させる。
- ② 火からおろし、200mlの水を入れて卵を入れて蓋をして12分待つ。
- ③ 12分経ったらすぐに取り出し、お皿に割る。



ご飯にローストビーフと温泉卵をのせてソースをかければできあがり!

# 家事再発見！ひとことヒント

みんなで暮らす家庭だからこそ、思いやりは大事にしたい。  
そんな気持ちが家事に響くヒント、集めました。

## 家族で丸ごと 家事シェア

一緒に同じ家事をすることで  
ノウハウも伝わり信頼度も上がります。  
分担すれば短時間で終わるし  
共通の話題も増えるなど  
いいことづくめかもしれません。



## 得意分野や 苦手分野を 考えて分担

何事も無理は禁物！  
苦手な家事は相談して  
できるところから。  
チャレンジは大切だけど  
少しずつゆっくと  
覚えましょう。

## 全ての家事を 全員で確認

分担を考える、その前に  
全ての家事が自分の仕事だと  
家族みんなが認識することが  
大切です。

## 毎日の 会話を大切に

会話をするタイミングは  
意識して作りましょう。  
日常的に情報共有する習慣があれば  
相談ごとにも気楽にできます。

たとえば  
期間を決めて  
家族みんなで  
各々が担当した家事を  
書き出してみよう





## 感謝の言葉は 毎回声に出して！

家族だから黙っていても  
伝わらと思ってませんか。  
他人の二人と一緒に暮らすのが夫婦。  
声に出して伝えないと  
伝わらないこともあります。

## 社会の動きも 見逃さず

生活スタイルの変化は  
家事にも密接な関係が。  
家電の買い替えなど  
家事時間の短縮も  
一緒に考えましょう。

## スマホを 活用しよう

家事のリスト化や、  
メモ機能が活用できる  
便利なアプリも  
役立ちます。

## 仕事と家事を 同時に考えてみる

あなたの時間を使うのは  
家事も仕事も同じこと。  
情報共有をきちんとして  
不要な誤解は  
防ぎましょう。

## 意見交換は 相手の立場で

一緒に暮らすなら  
より相手の立場は考えるべき。  
家の中くらいなら  
世間より家族を大事にしても  
よくないですか？

## 定期的 に見直そう

家事分担は定期的な見直しが大事。  
季節やライフスタイルなど  
さまざまな変化に合わせて  
柔軟に。

## 家事は 分割してこなそう

例えば毎日の料理だって  
企画・手配・準備・運搬・製造・装飾などなど  
実は多分野にわたる一大プロジェクト！  
あなたには全部見えていますか？



# 一番たいせつな家事ってなんだろう

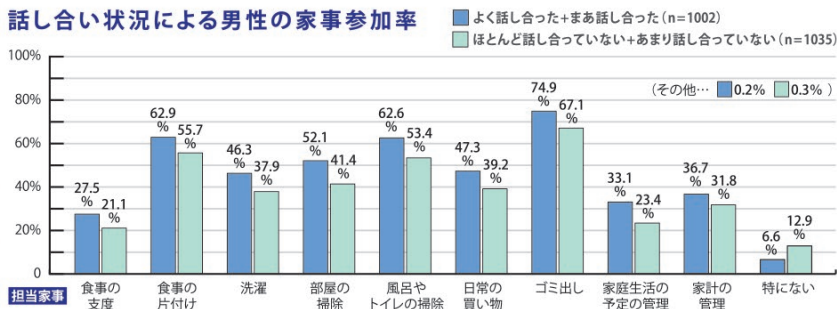
掃除、炊事、洗濯、どれももちろん大切だけど…

家事は家族全員でこなすものだと頭ではわかっているはずなのに、分担しているうちにこれは自分の担当、あれはパートナーの仕事と決め付けてしまったり、その分担で揉めることだってあるかもしれません。

数多くの家事を二つの項目として捉え、分業を考えるのも家庭生活を円滑に送るために有効なことなのかもしれません。が、そもそも家事をこなさねばならないのは、家族全員が楽しく、快適に過ごすために必要なことであるからにほかなりません。

家族全員が一つのチームとして、自分たちの生活舞台となる「家」をより快適な空間にするという意識を持てば、家事に参加することは家で暮らす上で当然のことです。また一人一人がお互いを助け合うことを考えて家事に参加していれば、一人だけに大きな負担がかかるのを防ぐことにもつな

## 話し合い状況による男性の家事参加率



担当家事

対象：男性・正社員・既婚・育児中（複数回答）  
三菱UFJリサーチ&コンサルティング  
「平成29年度 仕事と育児等の両立に関する実態把握のための調査研究事業報告書（厚生労働省委託事業）」  
（平成30年1月）より  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000200711.html>

上のグラフは、男性が分担している家事を、家庭での話し合い状況別にまとめたものです。家事全般において、話し合いを持った男性の方が担当している割合が高い傾向にあることから、コミュニケーションの状況が家事参加に影響していることが予想されます。



ちょっとカジダン講座紹介

かがく 化学は家学だった!?  
実は楽しい家事の秘密

洗剤で洗うとなぜ洗濯物が白く見えるの？実は洗剤には汚れを落とす効果はもちろんですが、紫外線に反応して光を発する成分も含まれていて、それがより衣類を白く見せてくれているのです。

山口大学工学部、鬼村教授のカジダン講座では、そうした化学を応用した家事を、子どもにもわかりやすい視点で紹介し、楽しむポイントや面白さを紹介してきました。

お父さんと一緒に楽しく家事の秘密を考えれば自由研究にぴったりな題材だって見つかるかも!?



2021年度 山口大学工学部 教授 講師 鬼村 謙二郎



がり、自然と家族全員が納得の家事バランスが生まれてくるはずなのです。

そのためには、それぞれがお互いをより深く理解すること、家事や家族の情報を常にアップデートすることが必要となってくるでしょう。

つまり、日頃からコミュニケーションをとることが、家事をスムーズに進め、家庭を楽しく快適なものにするために一番たいせつな家事の本質と考えることもできるのではないのでしょうか。

今、あなたやご家族が担当しているそれぞれの家事。誰がなぜその家事を担当しているのか、そしてその家事が一体誰のためのものであるのか、もう一度ご家族で話し合ってみませんか？

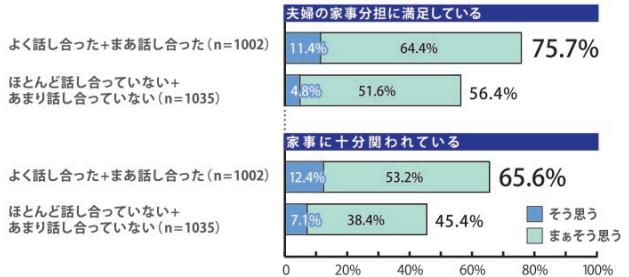
## 話し合うことで

家事も家族も分かり合える。

それが「幸せ家族の法則」です。



### 話し合い状況による男性の家事分担満足度・関わり状況



対象：男性・正社員・既婚・育児中（半数回答）  
三菱UFJリサーチ&コンサルティング  
「平成29年度 仕事と育児等の両立に関する実態把握のための調査研究事業報告書（厚生労働省委託事業）」（平成30年1月）より  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000200711.html>

家事分担への満足度と、家事に十分に関わっていると思うかどうか、夫婦間のコミュニケーション状況と合わせて調査したアンケート結果です。コミュニケーションの状況が家庭内の家事状況の確認にもつながっていることが予想されます。



夫婦が本音で話せる魔法のシート

## 〇〇家 作戦会議

※このシートは、夫婦が本音で話せる魔法のシートです。夫婦が本音で話せる魔法のシートです。夫婦が本音で話せる魔法のシートです。

※このシートは、夫婦が本音で話せる魔法のシートです。

話し合いの魔法のシート  
話し合いの魔法のシート  
話し合いの魔法のシート

※このシートは、夫婦が本音で話せる魔法のシートです。

※内閣府男女共同参画局作成

〇〇家作戦会議

検索

夫婦が本音で話せる、「〇〇家作戦会議」で魔法のシート

## 家事見直しと話し合いのお手伝い

自分たちの家と暮らしにはどんな家事や育児があるか、まずは確認してみましょう。「〇〇家作戦会議」は家族の支え合いや家事シェアの仕方を見つめ直すためのコミュニケーションツール。

「夫婦が本音で話すための魔法のシート」を使ってまずは家族の協力体制を見直してみませんか。

内閣府男女共同参画局ホームページからPDFをダウンロードできます。  
<https://www.gender.go.jp/public/sakusenkaigi/index.html>





山口県環境生活部男女共同参画課

〒753-8501 山口市滝町1-1

TEL 083-933-2630 FAX 083-933-2639

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/37/>