

生活に欠かすことのできない「家事」について  
考えてみませんか？

家事の「見える化」は、家族の誰かに負担が  
偏っていないか生活を見直す機会になります。  
このシートを活用して家族で家事の情報を共有  
し、心地よく暮らしていきましょう。

# 家事・育児シェア

## 見える化シート








- 話し合った結果を記入してみましよう！
- できあがったシートは、みんなが見えるところにはって、いつでも確認できるようにしましょう。


子どもの成長や生活リズムの変化によって、家事や育児の役割は変わります。定期的にチェックして、見える化することが大切です。

## これからのみんなの役割

 しょくじ <b>食事</b>									

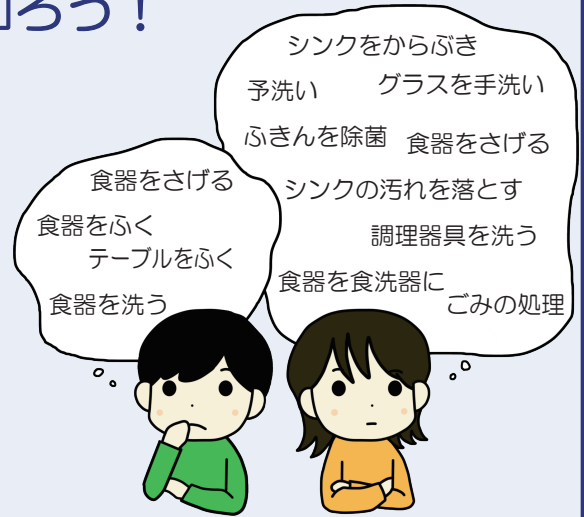
 せんたく <b>洗濯</b>									

 そうじ <b>掃除</b>									

 た <b>その他</b>									

## 男女で違う！？ 家事ギャップを知ろう！

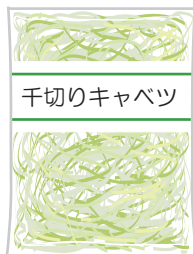
協力して家事を行っていても、うまくかみ合わない…  
 ということはありませんか？もしかしたら、お互いに  
 家事ギャップがあるかもしれません。  
 役割を話し合うときは、名もなき家事も含めて、でき  
 るだけ細かく手順を書き出すとスムーズに進められま  
 す。また、話し合いの中で、省略できる家事があれば  
 見直して、時間を有効活用しましょう。



## “ラク” 家事アイデアを活用してみんなで楽しく！

忙しい毎日、すべての家事を行うのは大変ですね。  
 簡略化できることはラクをして、みんな楽しく家事シェアすることをおすすめします。  
 また、子どもが自分でできることは一緒にやって、今から習慣づけましょう。

- 料理 「手間がかかる…」  
 →万能調味料で簡単味付けして時短！



ミールキットや  
 カット野菜、冷凍食品  
 も便利！

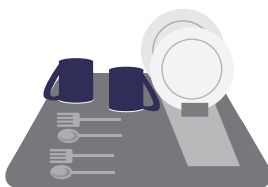
- 洗濯 「洗う・干す・たたむのが面倒…」  
 →動線を見直して、最小限の移動にする！



シワになりにくい  
 素材の服を選ぶと  
 手入れがラク！

- 洗濯機前で干す準備ができるようにハンガーをかける  
 スペースを作る
- 家族分の収納スペースを一つにまとめる

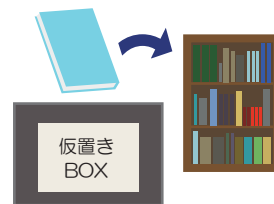
- 掃除 「キレイにするのが大変…」  
 →『ついで掃除』と予防で汚れをためない！



水切りかご→吸水マット  
 玄関マット→なくす  
 など掃除場所を減らすの  
 もあり！

- 「ついで」と「ながら」のちょこちょこ掃除で落ちや  
 すいうちに汚れを取る
- 掃除しやすいように家具の配置を見直す
- お風呂などの水回りのアイテムは浮かせて水垢予防

- 片付け 「つい散らかってしまう…」  
 →物の場所を決めて片付けしやすく！



仮置きしたものは、  
 時間を決めて整理！

- 移動するとき物を片付ける
- そのまま各部屋に持っていき個人ボックスを作る
- 仮置きボックスにとりあえずしまっ物を出しっぱな  
 しにしない