

知的家事プロデューサー

本間朝子さんからの4つのアドバイス

トライ&エラーでわが家の最適バランスを探しましょう!



ほんま・あさこ●自分自身が仕事と家事の両立に苦しんだ経験から、家事の効率化に役立つメソッド「知的家事」を考案し、メディアや講演等を通じて提案している

### 1. とも家事の心得 家族はチーム。 同じ方向を向いて進もう

家事は、家の中を快適に保ち、家族にとって居心地の良い場所を作るのに欠かせないもの。このシートを手掛かりにして、まずは家事の全体像を把握してください。そのうえで理想の家族になるために話し合い、自分たちが無理なくできることを探してください。心構えとしては一つのチームと考えること。お互いを味方にして同じ目標に向かって力を合わせていきましょう。



### 2. とも家事の心得 相手の家事に手を出さない。 口を出さない

家事の手順は人によってさまざま。育ってきた家庭が違うから、洗濯物の畳み方ひとつにもいろいろなやり方があつたりします。また、習熟度で見ると、経験値が高い分、やはり女性に分がある場合がほとんど。男性がごちなくやっているのが目に入ると、つい口を出し、手を出したくなりますが、そこはぐっと我慢して。任せた以上はおおらかな気持ちを忘れずに!



### 3. とも家事の心得 気持ちや体調を尊重 感謝の言葉を伝えよう

やる気はあるけど体がついてこなかったり、そもそも何だかやる気が出なかったり……。体調の良しあしや気持ちのアップダウンは誰でも経験がありますね。そんな時は無理をしなくてもいい。どうしてもやらないといけないことは、「掃除と洗濯、どっちやる?」「お風呂に入るまでにお皿洗ってね」などの声掛けを。してもらったら「ありがとう」と感謝を伝えましょう。



### 4. とも家事の心得 よその家と比べないで “わが家流” でいこう!

家事を上手に回すヒントは①工程で分ける②時間で分けるの2つです。例えば洗濯を①でみると「洗濯物を仕分ける」「洗濯機を回す」「干す」「取り込む」「畳む」「しまう」などの工程に分けられ、それぞれに担当を決めて回せませす。②は料理担当を平日と休日で分けるなど。家事のやり方に正解はありません。トライ&エラーで“わが家流”スタイルを見つけましょう!



#### 「ゆる家事大作戦」

家事の負担軽減に向け、家族みんなで協力するためのちょっとした工夫や家事支援サービスなど、家事を楽しむ時間に変えるヒントを発信しています



問い合わせ

兵庫県 県民生活部男女青少年課  
家庭応援班



2週間チャレンジ!

TOMOKAJI

とも家事

# わが家の 家事シェアシート

このシートを書き込むことで、わが家流の家事シェア方法がみつかります。夫婦で家事を分担し、ともに豊かな人生を歩むために、始めましょう!

- ①現状の家事分担を知る
- ②改善したいことを分かち合う
- ③実行することを2人で決め、互いの気持ちを確認する

自分の家に合った  
家事シェアを  
みつけよう



イラストレーター・  
「とも家事」応援団  
ナコさん

兵庫県は家事シェア=家事分担を社会全体で考える「とも家事」を開始しました。その1つとして作ったのが「家事シェアシート」です。



監修:本間朝子さん(知的家事プロデューサー)

Step 01

記入日: 年 月 日 申請者氏名: 配偶者氏名:

うちにはこんな家事も！をオリジナルで記入してみよう

わが家の家事を洗い出して、今主にやっている人を明確にしてみましょう。

記入例 ○:ほとんど △:ときどき ×:全くしない

	定期									不定期													
	料理をつくる	買い物をする	食器を洗う	洗濯をする	洗濯物を干す 畳んでしまう	部屋の掃除	風呂掃除	トイレ掃除	ゴミを分別して 指定日に捨てる		シーツや カーターの洗濯	布団を干す	季節家電の 入れ替え	消耗品の補充	食材や 日用品の管理	お金や保険 の管理	自治会への 参加	電球の 入れ替え	大型ゴミの 廃棄				
妻																							
夫																							

上の表に書いたことを見て、できればパートナーにやってもらおうと助かることベスト3は？

妻 ( ) ( ) ( )  
夫 ( ) ( ) ( )

Step 03

これから2週間、自分がチャレンジすることを一人1つ以上書き出してみましょう (評価は○●△×など)。

誰	チャレンジすること	2週間後	自分の評価	家族の評価
例/夫	洗濯物を取り入れる	→	○ 毎日取り入れることができた	◎ 頑張っていた
例/妻	一人で抱えず家族を頼る		△ つい自分でやってしまう	△ 手伝うタイミングがわからない

Step 02

Step①をお互いに書き終わったら、家族で話し合っ、お互いに気づいたことを書いてみましょう。例えば…書いてみて気づいたこと、パートナーとの相違、気持ちを聞いて驚いたこと、好きな家事・嫌いな家事、ストレス、困っていることなど



- ◆ちなみに細かいけれど、こんな家事もわが家を快適に保つには欠かせません
- 料理の配膳●食器をしまう●テーブルを拭く●排水口を掃除する●玄関の靴を片づける●アイロンをかける●クリーニングに出す●衣替えをする
- ◆子どものいる家庭では、さらに……
- 朝起こす●食事を食べさせる●着替えを手伝う●検温●登園準備●送り迎え●連絡帳記入と確認●持ち物に名前を書く●風呂に入れる●寝かしつけるなども手分けしてする必要がありますね。

Step 04

2週間チャレンジを体験した結果、お互いの気持ちを踏まえて次に何を始めますか？

- 
- 
- 

