



## ●家事シェア表の活用

- 家事を誰がどのくらい担っているのか可視化する。  
偏りがある場合、家事割合の見直しを検討。
- 家事割合を見直す時、現在家事を担っている人(家事を受け渡す人)は、新規参入者が仮に失敗してもそれを見守り、やる気を削がないことが大切。  
また、自分のやり方を押し付けない。  
相手を認め、とにかく褒め、多少の失敗は見て見ぬふりをし、さりげなくサポート。

## ●相手側に立ったコミュニケーション

- 例えば、誰かに食事を用意してもらった時。その人に対して、用意された料理がどんな見た目でも「いいにおい」「おいしそう」などプラスの言葉をかける。

## ●**ありがとう!** は、魔法の言葉

- 家族間では気恥ずかしさがあるが、心から思っていなくても、あいさつ代わりにでも、お互いに声を掛け合うことが大切。  
感謝の気持ちを伝え合うことでみんなの幸福度が上がる。

## ●女性の社会参画の促進

- それは、1食分でも自分で用意でき、快く送り出してくれる男性が増えることと直結している。  
食事の準備があるために外に出にくい女性が多い。

## ●「おと<sup>はん</sup>う飯」にチャレンジ!

- 実際に簡単な料理を体験し、家庭内での1食分を担える自信を実感することで、家事における男性の意識改革のきっかけをつくる。本町でも来年2月に開催される予定。



- ▼ 次のページは、家事シェア表です。  
ぜひ、家族みんなでチェックしてみてください!

### 《家事シェア表》

家事	父	母	その他	見直し
寝床を整える				
朝食を作る				
朝食の片付け				
洗濯物を干す				
掃除機をかける				
ゴミ出し				
郵便ポストをチェックする				
夕食を作る				
夕食の片付け				
風呂の掃除				
台所の掃除				
洗濯物をしまう				
部屋を片付ける				
電話に出る				
来客に対応する				
アイロンをかける				
日用品の買い物				
クリーニングに出す				
公共料金を払う				
通帳に記帳する				
電球の取り替え				
家電の修理を依頼する				
衣替えをする				
窓を拭く				
トイレ掃除				
庭の管理をする				
家の前を除雪する				
レジャーの予定を立てる				
地区行事に参加する				
親戚との連絡				

▼ 次のページに続きます

育児	父	母	その他	見直し
子どもの持ち物を揃える				
子どもの宿題を見る				
子どもと遊ぶ				
子どもの仕上げ歯磨き				
子どもを風呂に入れる				
子どもを寝かしつける				
子どもを習い事に連れていく				
保護者会に出席する				
子どもを病院へ連れていく				
子どもに薬を飲ませる				
子どもの爪切り耳掃除				
子どもの靴を洗う				
子どもの服をチェックする				