

とも が じ

共家事

スタートブック

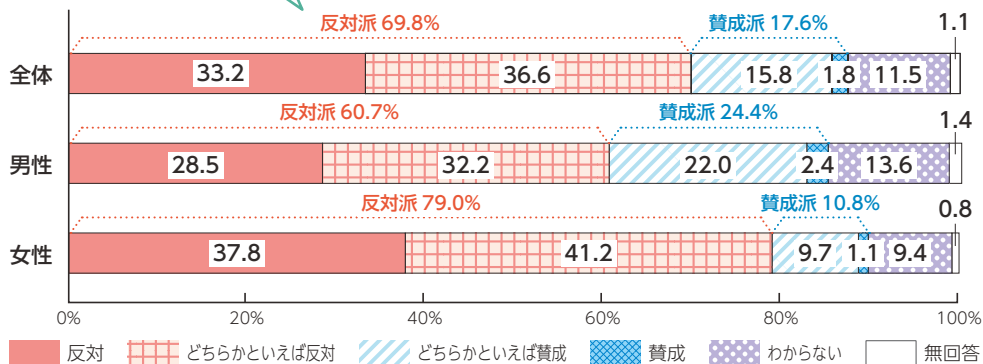
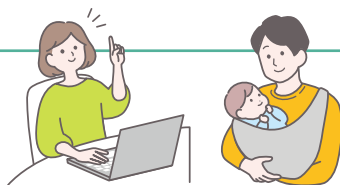
夫婦・家族が共に家事をする「共家事」で
笑顔とゆとりのある暮らしをしてみませんか？



静岡県

データで見る静岡県の現状

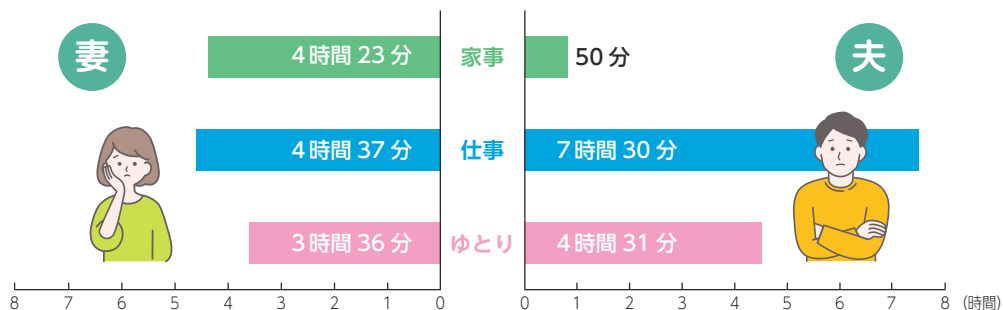
「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」というように**男女の役割を固定的に考えることに約7割の人が反対**



出典：「令和6年度静岡県の男女共同参画に関する県民意識調査」

男女の役割を固定的に考えることについて、男女ともに「反対派」が「賛成派」を上回る一方で、共働き夫婦の家事・仕事・ゆとり時間をみると、仕事は男性、家事は女性に偏っているのが現状です。

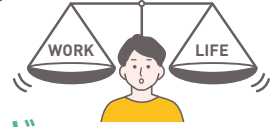
こんなに違う！共働き夫婦の家事と仕事とゆとり時間



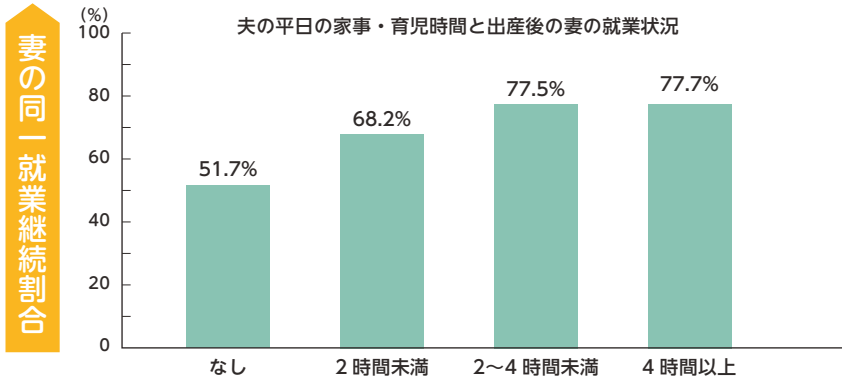
1. 「令和3年社会生活基本調査結果」（総務省統計局）より作成。
2. 「家事」は、家事・介護・看護、育児、買い物時間の計。
3. 「仕事」は、仕事・通勤・通学の時間の計。
4. 「ゆとり」は、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌、休養・くつろぎ、趣味・娯楽、スポーツの時間の計。
5. 週全体の日あたりの平均時間。

ともがし 共家事で、何が変わる？

夫の家事・育児時間の長さが、妻の働き方と関連することがわかるデータがあります。共家事には家族の選択肢を増やす可能性があるかもしれません。



夫の家事・育児時間が長いほど、 妻は出産後も同じ仕事を続けている!?



夫の家事・育児時間

〔第13回 21世紀成年者縦断調査（平成24年成年者）〕（2025年）（厚生労働省）より作成。

共家事にはメリットがたくさん！

家族間の
会話が
増え、
お互いの
理解が
深まる



時間にゆとりができ、
疲労やストレスが
軽減される



子どもの
自立心の
向上に
つながる



家族の急なケガや
体調不良の時も、
困らない



「ゴミ捨て」ひとつとっても、 こんなにたくさんの作業が！

＼ゴミ捨てと言えばこれ！／



収集場所に
ゴミを運ぶ



ゴミの種類別に
収集日を把握する

ペットボトルの
ラベルを剥がして洗う

各部屋のゴミを
集める



ゴミ箱に新しい
ゴミ袋をセットする

ゴミを分別する

ゴミ袋の在庫を
確認する



新聞や古紙
をまとめる



Topic

「名もなき家事」を知っていますか？

料理、掃除、洗濯などのように、家事として具体的な名前はついていないものの、生活するために必要な細々とした作業のことで、積み重なるとかなりの負担となります。「ゴミ捨て」とひとくくりにされますが、実はたくさんの「名もなき家事」がありますね。

わが家の家事を見える化しよう！

夫婦・家族で家事シェアしているつもりでも、気づかないうちに同じ人に偏っていることがあります。次の表でチェックしながら、リストにはない「名もなき家事」についても話し合ってみましょう。

A あなた _____ 個 / **B** パートナー _____ 個 / **C** その他 _____ 個
(他の家族・家事サービス等)

カテゴリ	タスク	A	B	C	カテゴリ	タスク	A	B	C
料理	メニューを考える				掃除	家の中のものを片付ける			
	食材の買い出しに行く					大きなゴミを拾う			
	買った食材を適所に片付ける					掃除機をかける			
	冷蔵庫の整理をする					部屋の隅などのほこりを掃く、拭き取る			
	料理を作る					お風呂の掃除をする			
	調理器具を片付ける					洗面台の掃除をする			
	食卓を拭き、配膳する					キッチンの掃除をする			
	食べ終わった食器を片付け、食卓を拭く					トイレの掃除をする			
	食器を洗って拭き、しまう					玄関や外、庭の掃除をする			
	調味料を補充する					風呂や洗面台、キッチンなどの排水口のゴミや汚れを掃除する			
	翌日のお弁当を考える					ゴミを集め、分別する			
	翌日のお弁当などの準備をする					ゴミを収集場所へ持っていく			
洗濯	洗濯をする衣類を集め、洗濯方法や衣類の種類別に仕分けをする				その他	家計の管理をする			
	衣類に紙や物が入っていないか確認する					公共料金など各種支払いを行う			
	洗濯機を回す					郵便物のチェック、整理、廃棄			
	洗濯物を干す					日用品（ティッシュ、シャンプー、石鹸など）の補充			
	乾燥機にかける					電球や電池の交換			
	乾いた洗濯物をたたんでしまう					お風呂の準備をする			
	アイロンをかける					町内やマンションの会合に出席する			
	洗濯機のフィルターに溜まったゴミを捨てる					宅配便等の再配達を依頼する			
	洗濯機の掃除をする					ペットや植物の世話をする			
				家族の送迎をする					



空欄に、家族で考えた家事を入れて活用してみましょう！

大切にしたい！共家事のポイント

POINT

1 「合格ライン」をすり合わせて、完璧主義を手放そう

「ここまでやればOK」という基準を共有しましょう。
100点を目指すのではなく、家族が笑っていただける「70点」を正解にすれば、お互いのストレスを減らすことができます。

POINT

2 家事の「断捨離」をして、やらないことを決めよう

「その家事は本当に必要？」「手間を減らせない？」と、定期的に見直す「断捨離」が効果的です。家事代行などの外部サービスも活用して、思い切って「やらない」と決めることも重要な戦略です。

POINT

3 感謝の気持ちを言葉にして、ポジティブな循環を作ろう

苦手なことを補い合うのがチームです。「やってもらって当たり前」はありません。小さなことでも「ありがとう」と伝えることで、お互いのモチベーションが自然と高まります。相手の家事のやり方を尊重することも大切です。

POINT

4 試行錯誤を重ねて、「わが家のベスト」を見つけよう

他の家庭と比べる必要はありません。大切なのは、チームワークが良好で、自分たちが心地よいかどうか。「わが家流」のスタイルを見つけることが、長続きの秘訣です。

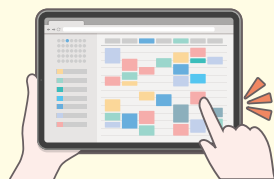


共家事をはじめよう！

共家事のポイントを確認したら、さっそく共家事スタートです。

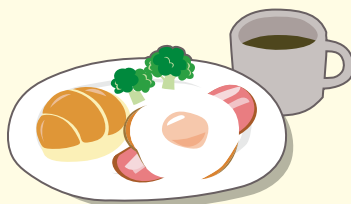
スケジュールを共有しよう

アプリなどを活用して、家族みんなのスケジュールを「見える化」。お互いの状況を把握することが、共家事をはじめめる第一歩です。



朝食づくりから始めよう

朝食なら毎日同じメニューでも大丈夫。苦手なことで、続けることで自然に上達していきます。



子どもの送迎を交代してみよう

ときには子どもの送迎を担当。園や学校での子どもの様子を知ることで、自然と家族の会話も増えます。



続けることを第一に

家族みんなが無理なく続けられる工夫を。便利な家電やサービスに頼ることで、忙しい毎日の負担が軽くなります。





できることから
始めてみよう!



【編集・発行】静岡県暮らし・環境部 男女共同参画課
〒420-8601 静岡県静岡市葵区迫手町9番6号
電話番号:054-221-2824 FAX:054-221-2941
Email: danjyo@pref.shizuoka.lg.jp

【協力】父親家事育児応援団パパスイッチ



令和8年3月発行