

## 家事負担を軽減する工夫・技

●時短家電 現代では、次の3つの家電を新・3種の神器と呼びます。

・ドラム式洗濯機 ・食器洗い乾燥機 ・ロボット掃除機 など

お金 ★★★★★ …本体価格は高めだが長期的にみるとコストパフォーマンスは高い  
時短度 ★★★★★ …家事時間を大幅に削減できる  
[利用者の声] 洗濯乾燥機、神！干す手間なし、自由時間爆増！

## ●ミールキット

料理に必要な食材とレシピがセットになったものです。食材はカット済で、調味料が含まれているなど、包丁や、まな板を出さずに手軽にバランスの取れた食事を作ることができます。お試しセットなどを頼んでみるのも！

お金 ★★★★★ …食材費はやや高めだが、外食費と比較すると割安  
時短度 ★★★★★ …献立を考える手間や調理時間を大幅に削減できる  
[利用者声] 買い物不要！栄養満点、手料理気分を味わえる

## ●家事代行サービス

プロのスタッフが自宅に来て掃除や洗濯、料理など日常の家事を代行してくれるサービス。仕事と家事に追われる生活よりメリットが大きいと利用者は感じています。

お金 ★☆☆☆☆ …費用は高めだが、プロに家事を任せられる  
時短度 ★★★★★ …掃除や料理など、様々な家事をまとめて任せられる  
[利用者声] プロの技で家中ピカピカ！自分の時間が増えた！

## ●ネットスーパー

インターネット上で注文した食品や日用品を自宅まで届けてもらえるサービス。

お金 ★★★★★ …送料や手数料がかかる場合がある  
時短度 ★★★★★ …スーパーに行く手間が省ける  
[利用者声] 重い荷物から解放！玄関まで届く、新鮮食材

## ★子育てに関するお役立ち情報★

●静岡市子育て応援総合サイト  
(ちゃむしずおか)  
・支援制度などの行政サービス  
・イベント情報 など



●男性育休についての情報  
(厚生労働省)  
・育児休業制度  
・育児体験談 など



【定期的に家事シェアについて見直しをしましょう！】

右記QRコードから誌面をダウンロードできます。プリントしてお使いください。

静岡市の家事シェアノートについて▶



この冊子は地域女性活躍推進交付金を活用して作成しています。

## 静岡市社会的包摂推進課

〒420-8602 静岡市葵区追手町5番1号  
静岡市役所静岡庁舎15階  
電話:054-221-1349 FAX:054-221-1782

監修: NPO 法人 tadaima! 代表 三木 智有  
2025年3月発行  
2026年3月改訂

家事は家族事

# 家事シェアノート

～家族みんなで取り組もう！～



静岡市

## ★家事は「家族事」になっていますか？

このリーフレットを読んでいるあなたのお家の家事は、家族みんなの「家族事」になっているのでしょうか？

夫婦のどちらかの仕事ではなく、助け合うもの。これが家事シェアの基本であり、目指すべき姿です。

僕が「家事シェア」という言葉を生み出したのは15年前。当時は「家事は女性の仕事」という考えが根強くありましたが、今ではずいぶん薄れてきたと感じます。特に、共働き家庭が多い静岡市では、家事シェアが欠かせません。では、「家族事」とは何でしょうか？

よく「家事を自分事として捉えてほしい」と言われますが、「自分事」には「自分はこれでいい」という考えが含まれがちです。「家が散らかっていても気にならない」「掃除は毎日しないと落ち着かない」——それぞれの価値観が異なる中で、「自分の考えが正しい」と押し通してしまうと、家族のバランスが崩れてしまいます。大切なのは、自分の基準ではなく、家族みんなが心地よいと感じるバランスを作ることです。

## ★家事シェアは、スキルではなくコミュニケーション

家事シェアで大切なのは、家事の上手さではありません。家族で話し合いながら助け合える関係性です。たしかに、毎日の家事や育児は大変。でも、最も大きな負担の原因はワンオペになること。ひとりで抱え込むから、時間も気持ちも余裕がなくなるのです。

家事育児の不公平感が夫婦の間に大きな溝をつくります。「どっちが大変か」を言い合うより、お互いの努力を認め合い、助け合う方法を考えましょう。相手の話に耳を傾げるだけでも、気持ちは変わるものです。

あなたのご家庭が、10年後も「ただいま！」と帰りたくなる場所でありますように！

NPO 法人 tadaima! 代表 家事シェア研究家 三木 智有

三木 智有 みき ともあり

NPO 法人 tadaima! 代表・家事シェア研究家・インテリアコーディネーター

リフォーム会社でインテリアプランニング、施工管理、営業販売などの業務を経て独立。フリーのコーディネーターとしてマンションオプションの販売、内装工事、個人宅のコーディネートなどを行う。

2011年、家は家族にとって何より「自分らしくいられる居場所」であって欲しい。そうした想いから、「10年後も「ただいま！」と帰りたくなる家庭」で溢れた社会の実現を目指し、NPO 法人 tadaima! を起業。

日本唯一の家事シェア研究家として、家事シェアを広める活動を行う。

\*このページは Web ページからダウンロードできます。裏表紙をご覧ください。

## Step 1 家事のゴールを決める

その時間帯が終わった後、「どうなっていたいか」一緒に決めましょう。

## ポイント

「家の状態」と、「気持ちの状態」

## Step 2 家事(育児)タスクの洗い出し

先ほど考えたゴールを達成するために、必要な家事育児タスクを朝と夜、お休みの日に分けて洗い出す。

## ポイント

- ①目標達成に必要なタスクにしぼること
- ②タスクを細かくしすぎない

## Step 3 タスクを振り分ける

なるべく「〇〇してない方が、〇〇する」という考えを取り入れると、公平な分担ができます。

## ポイント

生活状況の変化や体調の変化など、お互いの状況を理解し、柔軟に対応できるようにする。

## Step 4 トライアンドエラーを繰り返す

家事シェアを達成するためにはさまざまな方法を試し、改善していくことがとても大切。

## ポイント

改善すべきポイントを理解した上で、必要な技やアイテムを駆使し、調整をすること。

！話し合おう！  
ふたりの  
家事シェア



## 毎日のタスク

決めたいお互いの役割にチェックを入れましょう。 ※ふたり以外の家族、外部サービスを利用する場合はその他にチェック。

朝

ゴール:

例: 机の上がきれいな状態

家事内容			その他
朝食づくり			
朝食片付け			
ゴミ出し			
洗濯			

夜

ゴール:

例: シンクがきれいな状態  
床に物が落ちていない

家事内容			その他
夕食づくり			
夕食片付け			
風呂掃除			
洗濯物片付け			

## お休みの日のタスク

ゴール:

例: 掃除をする  
買い出しをする

家事内容			その他
トイレ掃除			
買い物			
洗面所の掃除			


## ！家事シェアアプリの活用も！

様々な家事シェアアプリからそれぞれの家庭にあったものを使う手も！ここでは代表的な3つのタイプを紹介します。

## タスク管理型

家事をリスト化し  
分担、進捗共有や  
リマインダーで効  
率化できます。



## カレンダー共有型

スケジュールと家事を  
連携。予定共有で分担・  
調整が楽に。



## ゲーム型

家事をゲーム感覚で  
楽しく。ポイントや  
報酬でモチベーションに。



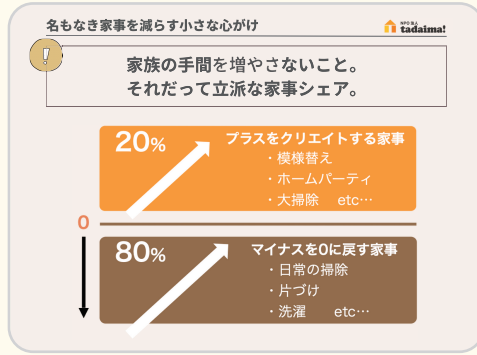
# 家事シェアの極意

## ●自分のことは自分でやる!

- ・料理や掃除が苦手でも、家族の手間を増やさないことは誰でもできる。
- ・家事スキルより、ちょっとした想像力と気遣いが家事シェアの一歩目。

## ●パラレル家事

- ・「〇〇してない方が〇〇する」というルールで一緒に家事をする方法。
- ・「料理してない方がお風呂の準備をする」「掃除をしてない方が子どもを連れて買い物に行く」など。わが家のパラレル家事をいくつか作って実践しよう!

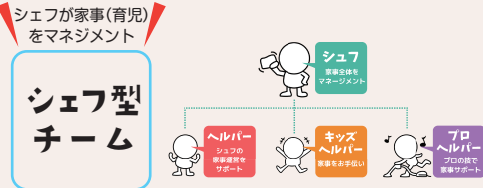


## 助け合える家族運営

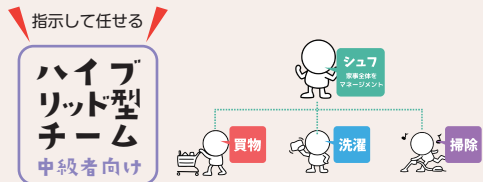
# 4つのスタイル

家族がチームになって家事(育児)シェアするには4つのスタイルがあります。これが正解というわけではなく、自分たちに近いスタイルや目指したいスタイルを見つけて運用してみましょう!

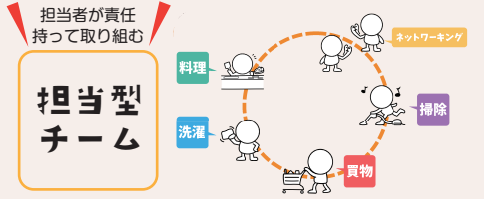
担当型チームや、ハイブリッド型チームは、右の表を使って担当を決めましょう!



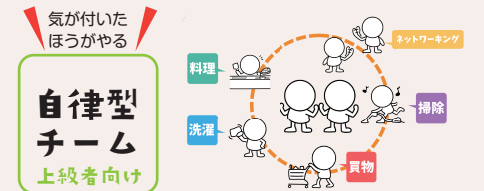
どうやって家族に指示をだすかがポイント。うまく聞いてもらえないときは、何を頼むかじゃなく、いつ頼むかを決めましょう。「朝ご飯のあと、掃除するから一緒によろしくね」の一言が快適運用のコツ



基本はシェフ型だけど、ゴミ捨てとか排水溝掃除など一部だけ担当が決まっているのがハイブリッド型チーム。シェフ型、担当型のやり方を取り入れながら運用してみよう!



担当を決めたら「いつやるの?」「まだやらないの?」と口出ししないで。そのかわり「いつまでにやるか」締切を決めて、そこまでは担当者の自主性を尊重するのがコツ



「気づいた方が負け」という家事(育児)チキンレースにならないように注意! 自分はどんなときに気になってやろうと思うか、家事の発動ポイントをすり合わせて、お互い助け合おう!

# 静岡県における生活の現状

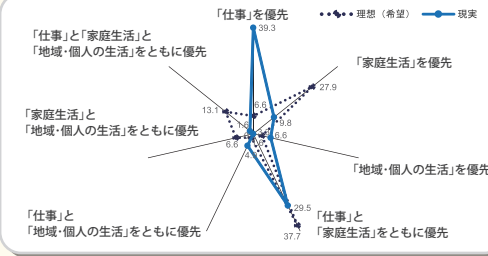
表1: 1日に行う家事時間(静岡県)

	男性	女性
1日に行う家事時間	1時間30分	5時間00分
30代~40代の平均	1時間40分	4時間38分

○静岡県は全国と比較して、共働き世帯が多いですが、家事の役割の多くを女性が担っている状況が分かります。(表1)

出典: 令和7年度市男女共同参画に関する市民意識調査

図2: 生活における優先度の理想と現実(静岡県)(男性10代~30代)



○一方、男性の理想の生活では、「仕事と家庭生活をともに優先」が最も多く、次いで「家庭生活を優先」が多い状況が分かります。男性も家庭生活を優先させたいという希望があるが、実際には「仕事を優先」せざるを得ない状況があることが分かっています。(図2)

出典: 令和7年度市男女共同参画に関する市民意識調査

○令和3年度に行った市民意識調査で、男性が家事・育児に積極的に参加していくために必要なことについて聞いたところ、「男性による家事・育児などについて、職場における上司や周囲の理解を進めること」61.6%に次いで、「夫婦や家族間でのコミュニケーションをよくはかること」59.5%が2番目に高い結果となっています。



## お互い、パートナーの考えを想像してみましょう!

~ 我が家のコミュニケーションは取れているのか ~

**Q1.** パートナーとの理想の休日の過ごし方は何でしょうか。

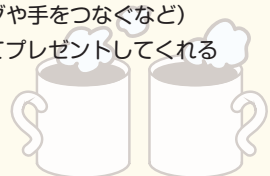
- A. のんびり過ごす B. 旅行やアクティブに出かける C. そのときの気分で決める

**Q2.** どんなときにパートナーから愛情を感じるでしょうか。

- A. 言葉で「好き」「ありがとう」などを伝えてくれる B. スキンシップ(ハグや手をつなぐなど)  
C. 家事をしたり話を聞いたりしてくれる D. 自分の好きなものを用意してプレゼントしてくれる



パートナー同士で答え合わせしてみよう!



# お互いを 知ろう

## Step1

### ● 今の家事の現状を確認する

- ① 現在の主な家事担当者に✓を入れる  
(同じくらい担当している場合は、両方に✓を入れる)



料理・食事関連	家事内容	担当	好き/きれい	負担	担当	好き/きれい	負担
	*記載例: 朝ごはんの準備					✓	○
	朝ごはんの準備						
	献立を考える						
	ご飯を炊く						
	夜ごはんの準備						
	食卓をふく						
	食器を洗う						
	食器を片づける						
	食材を買う						
	冷蔵庫の整理・掃除						
	シンクの掃除						
	調味料の補充						
	換気扇の掃除						
	家電の掃除 (電子レンジ等)						

洗濯・衣類等	家事内容	担当	好き/きれい	負担	担当	好き/きれい	負担
		洗濯機を回す					
	洗濯物を干す						
	洗濯物を取り込む						
	洗濯物を畳む						
	洗濯物を収納する						
	衣類のアイロンかけ						
	洗面台や洗濯機の掃除						
	クローゼットの整理						
	布団を干す						
	シーツ等交換						

## Step2

### ● お互いのことについて理解する

- ① 得意(好き)な家事は○を、苦手(きれい)な家事には×をつける
- ② 負担やストレスに感じている家事に✓を入れる



掃除・片付け	家事内容	担当	好き/きれい	負担	担当	好き/きれい	負担
	*記載例: 部屋の片付け		✓	×	✓	✓	
	部屋の片付け						
	玄関の靴を整える						
	風呂掃除						
	トイレ掃除						
	ゴミ出し						
	ゴミの回収						
	ゴミ袋の交換						
	資源ゴミの分別						
	掃除機をかける						
	床の拭き掃除をする						
	玄関の掃除						
	ベランダ・庭の掃除						
	窓拭き・カーテンの洗濯						
	車の洗車や車内の掃除						

管理・メンテナンス他	家事内容	担当	好き/きれい	負担	担当	好き/きれい	負担
		日用品を買う、補充する					
	郵便物・書類の整理						
	シャンプー等の詰め替え						
	配達物の受け取り・対応						
	家電のフィルター掃除 (エアコン・空気清浄機・洗濯機)						
	車の給油やメンテナンス						
	町内会に参加する						
	回覧板を回す						

## \* 不満を言い合うその前に!

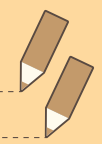
### Step3

#### ● 感謝していること

( ) ^  
-----  
( ) ^

#### ● どんな家庭を目指したいか

例: お互い無理せず、気持ちよく暮らせる家。  
来客があっても慌てないくらいの清潔さをキープしたい。等



理想の家庭に近づくことを目標に、書き出した表をみて、負担が偏っているところ、どの家事を見直せばよりスムーズにシェアできるか、整理しましょう。  
-----  
短時間家電の導入や家事代行サービスの利用などで家事をやめたり、頻度を減らすなども検討してみましょう!