

伊勢原市男女共同参画推進委員会より 我が家の「家事・育児分担」について考えよう

昨今、共働き家庭の増加に伴い、夫婦の役割と分担についての議論が深まってきており、「家事・育児」は夫婦が協力して行うことが当たり前の時代になってきました。

しかし、「家事・育児」と言っても各家庭において、様々な仕事がある訳です。またいきなりすべての「家事・育児」を平等に分担するというのはとても難しいことです。

まずは、各家庭においてどのような「家事・育児」があるのか“棚卸し”することが重要です。



伊勢原市公式
イメージキャラクター
クルリン

我が家の「家事・育児仕事」をリスト化しよう

伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン



1

ホップ

まずはじめに、我が家の「家事、育児」分担内容をリスト化してみましょう。

特に男性はあまり家事内容に対して無頓着だったり、作業を理解していない事も多いので、「家事、育児」にはどんな事があるのか見える化しましょう。

伊勢原市男女共同参画推進委員会提案の「リスト」をご活用ください。



2番目のアクションは書き出した我が家の「家事、育児」項目に対して、妻と夫の現在の役割分担状況を記入してみましょう。

こうする事で実際の家事分担の割合が可視化され、もっと仕事を分担しようとか、現状から微調整をするなど夫婦で話し合う材料が出来上がります。



お互いを思いやり、共働きの場合はお互いの仕事の状況・通勤時間なども考慮しながら、パートや専業主婦の場合は、仕事と余暇のバランスなどを考えながら話し合うと良いと思います。



3

ジャンプ

「性別による固定的役割分担意識＊」が無い か、見直してみよう

＊個人の意思や能力に関係無く、性別により役割を決め付けてしまう考え方の事

例えば、料理や洗濯は女の仕事だ！とか、女性は仕事より家庭を優先するべきだ！とか、力仕事は男に任せればいい！とか、男がお勝手に立つなんてみっともない！とか…。
男だから、女だからと、役割を決め付けてしまっていないか？

生活に必要な「家事・育児」をするのに、男だから、女だからと決めつけるのは間違っています。



最初から無理せず各家庭に合った 「家事・育児分担」を考えよう

伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン



そもそも「家事、育児」分担に決まりはありません。各家庭毎で夫婦が納得した状態で「家事、育児」がされていれば良いのです。自分たちの生活スタイルに合った分担を考えてみましょう。



妻（女性）に家事、育児が偏っているケースが多い場合でも、夫（男性）になんでも半分づつにしようとか、これとこれをしてねと決め付けてしまっては本末転倒になってしまいます。妻も夫も強引に家事、育児を押し付けるのではなく、お互いが得意を活かして、気持ち良く家庭生活が送れるよう考える事が大切です。まずは、出来る事から手分けしてやってみようという気持ちが大切です。



また、夫（男性）の「家事、育児」仕事は妻（女性）から見たら、雑だったり粗が目立つかもしれませんが、この時重要なのは、駄目出しではなく、アドバイスと、不器用なのにありがとうという感謝の気持ちを持って接してください。そうすれば調子に乗ってどんどん上手に出来る様になりますから。

伊勢原市男女共同参画推進委員会より

「家事・育児分担リスト」の提案とダウンロード利用 のお知らせ

伊勢原市男女共同参画推進委員会では、

「家事分担リスト・主要家事編1・2」と「家事分担リスト・子育て家事編」を
作成しました。

太字の項目が毎日必要な定期仕事で細字の項目が不定期の仕事になっています。
各家庭において家事・育児の仕事を整理し理解するきっかけになればと思います。
また

「家事・育児分担フリー記入シート」を空欄のテンプレートとして2種類用意しました。
各ご家庭の状況に合わせてご夫婦で話し合っって仕事と分担を記入してご活用下さい。



伊勢原市男女共同参画推進委員会提案「家事分担リスト・主要家事編 1」

* 各ご家庭ごとに共働き、専業主婦など環境は異なります。各ご家庭に合った家事分担を見える化してご活用ください



朝食の用意	夫 X	妻 ○	玄関の掃除	夫 ○	妻 X
朝食の片づけ	X	○	車の洗車	○	X
昼食の用意	X	○	家周りの片づけ	○	X
昼食の片づけ	X	○	雨戸・シャッター開閉	○	X
夕食の用意	X	○	ペットの世話	—	—
夕食の片づけ	2	8	洗濯洗って干す	2	8
献立の検討	X	○	洗濯取り込みたたく	4	6
食材の買い物	4	6	衣類の整理	X	○

記入例

役割分担を○Xで記入
比率で分担されているときは数字で、
必要の無い項目は—あるいは空欄など、
各ご家庭で工夫してご記入下さい

家事分担に決まりがあるわけではありません。各ご家庭に合った家事分担を検討することで、家庭内のストレスや・仕事の負荷が軽減され、夫婦がお互いを気遣い、共同して生活をする為の取組の一つです。（伊勢原市男女共同参画推進委員会・委員長）

おふろの用意、掃除	○	X	預貯金管理	X	○
洗面台の掃除	○	X	保険の管理	○	X
リビングの掃除	3	7	生活費の管理	X	○
部屋の掃除	5	5	家計簿付け	X	○
ベッドメイク	3	7			

伊勢原市男女共同参画推進委員会提案「家事分担リスト・子育て家事編」

* 子育ては年中無休で多くの仕事があります。子育て期間のご家庭ではこちらのリストもご活用ください。

ミルク作り	夫 2	妻 8	保育園・幼稚園送り	夫 ○	妻 X
授乳	X	○	保育園・幼稚園迎え	X	○
哺乳瓶洗浄	3	7	連絡帳対応	X	○
おむつ交換	3	7	持ち物準備、名前つけ	X	○
沐浴・入浴補助	○	X	身支度着替え補助	3	7
離乳食用意	X	○	保育園役員対応等	X	○
食事させる	3	7	子どもの朝食、片づけ	X	○
寝かしつけ	X	○	子どものお弁当等用意	X	○
夜泣き対応	X	○	子どもの夕食、片づけ	X	○
一緒に知育・遊ぶ	3	7	トイレ付き添い等	2	8
ベビーカー散歩	3	7	病気の時の看病	5	5
着替えさせる	X	○	病気・けが等通院	5	5
爪切り	X	○	園・学校行事への参加	5	5
歯磨き	X	○	小学校準備	—	—
トイレトレーニング	X	○	PTA対応	—	—
スキンケア	X	○	自治会子供会対応	—	—
ヘアカット等	X	○	子ども部屋の掃除片づけ	3	7
子どもの体調管理			マゼトレ遊び、お絵かき		

記入例

役割分担を○Xで記入

比率で分担されているときは数字で、
必要の無い項目は—あるいは空欄など、
各ご家庭で工夫してご記入下さい

保育園・

保育園・幼稚園対応

子育て期間、お休みの日

我が家の「家事・育児分担状況」 イメージ図化のすすめ



クルリンからのアドバイス

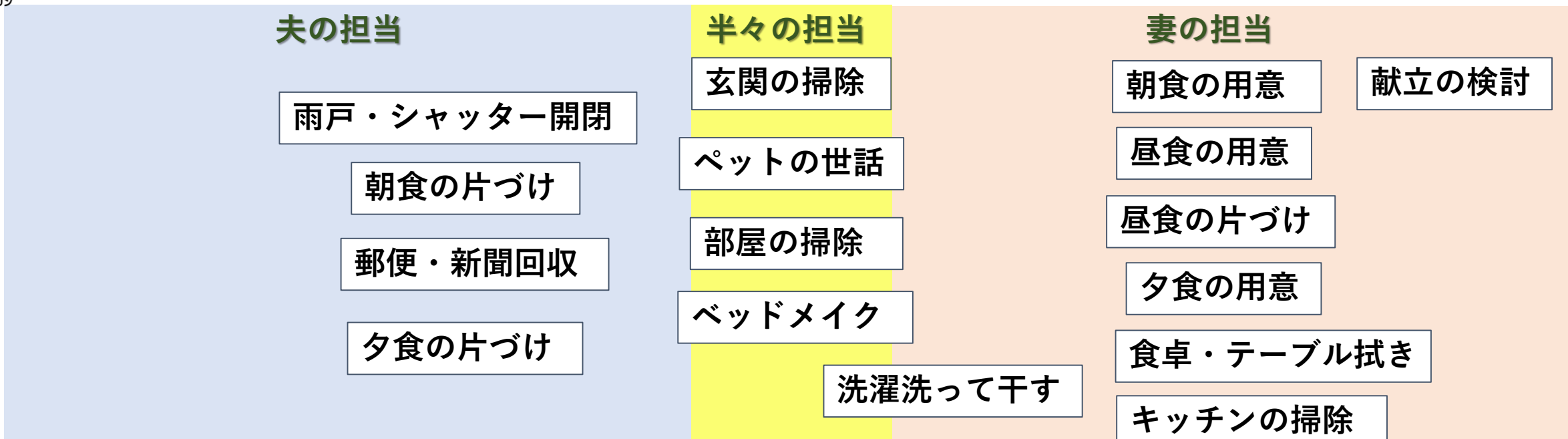
分担リストが出来上がったなら、作成例の様に、
夫・妻の家事分担状況を図にしてみるのも良いです。

それぞれの役割が見える化されて、**ついうっかりも解消されるはず**です。

また実際に分担してみて、途中で役割の見直しの相談をするときにも
作業がわかりやすいと思います。



我が家の「定期（毎日）家事」分担状況イメージ図の例



家事分担見える化リスト作成例

