

# 家庭と仕事の両立 グループ



## 【家庭と仕事チーム】家事リストの作成計画書

### 1. 制作物名

「我が家にとっての平等」を考えるための家事リスト（仮）

### 2. 対象

新婚世帯

### 3. 背景

「夫婦で平等に家事をやろう」と話しても、「家事」と一言で呼ばれる中に具体的にどのような作業があるかを夫婦で共有できていない場合、何の作業をどんな基準で分担するのが良いのか考えづらい。

そこで「見えない家事」と呼ばれる作業も含め、まずは、家の中の仕事を「見える化」することが必要だと考えた。

### 4. 概要

家事や育児・介護など、「家の中にある仕事」を見える化した家事リストを作成し、市の市民生活課、福祉課、健康づくり課へ設置・配布することで、新婚世帯の不安を少しでも解消し、その夫婦にあった「夫婦平等な役割分担」を考える手がかりとしてもらう。

主に次のような場面で利用してもらうことを想定している。

- 結婚生活の中にどのような作業があるのかを具体的に知る。
- どのような場面に「見えない家事」があるのかを発見する。
- その夫婦の事情に合った「夫婦平等な役割分担」を考える手がかりとする。

### 5. 内容

#### （1）「家の中にある仕事」のリスト

家の中にある仕事を『①料理／②洗濯／③掃除&収納／④育児／⑤介護／⑥地域との交流／⑦家の保守』の7つに分類してリスト化する。

「家の中にある仕事」の項目をただ列挙するだけでなく、「力のいる作業」「時間がかかる作業」「毎日必要な作業」など、家事の特徴をマークで分かりやすくする。

#### （2）コラム

年長者からのアドバイスとして、「家の中にある仕事」が楽になる知恵袋コラムなどを付け加え、家の中の仕事の負担を減らす方法を知ってもらう。

#### （3）生活に役立つ情報

ごみ・資源物回収日程表や市内の防災アプリの紹介などを生活に役立つ情報を紹介するページを作り、韮崎市での新婚生活が楽になり安心できるような情報を提供する。

【「我が家にとっての平等」を考えるための家事リスト（仮）】の内容について

(1)「家の中にある仕事」のリスト

①料理

日常的に行う仕事

- ・ 朝ごはんの献立を考える
- ・ キッチンを整理する
- ・ 冷蔵庫の残りを確認する、使いみちを考える
- ・ 調理器具を用意する
- ・ 調理ゴミを捨てる
- ・ 完成した料理を盛り付ける
- ・ 食卓の上をきれいにする。食べ終わったら拭く。
- ・ 食卓に箸や調味料を用意する
- ・ 家族を呼びに行く
- ・ お弁当を詰める
- ・ 水筒、箸を用意する
- ・ 食べ終わった食器を下げる
- ・ 食器を洗う
- ・ 残り物にラップをかけてしまう
- ・ 調味料や洗剤の残量を確認し、必要があれば買い物の予定を立てる
- ・ 料理本をみる(自分に合ったもの)
- ・ 材料を無駄なく活用する
- ・ 弁当箱に食品を詰める
- ・ お米をとぐ

目に見えない仕事

- ・ 家族の体調に合わせた栄養バランスを考える
- ・ 家計に合わせて食費を管理する
- ・ 保存しやすいよう、冷蔵庫をきれいに保つ

毎日ではないけれど定期的に必要な仕事

- ・ 調味料を買い換える
- ・ 食器用洗剤を詰め替える
- ・ シンクや排水管の掃除をする
- ・ 食器や箸等を買換える
- ・ 汚れた布巾や食品用スポンジを取り換える
- ・ 冷蔵庫の中身を確認する
- ・ 包丁を研ぐ
- ・ まな板の除菌
- ・ 換気扇の掃除

②洗濯

日常的に行う仕事

- ・ 洗濯ラベルなどを確認して洗濯できないものを取り除く
- ・ 洗濯物の量に合わせて洗剤を入れる
- ・ シワにならないように取り出す
- ・ 乾きやすさやシワ、風などに注意して洗濯ハンガーにかける
- ・ 乾いた洗濯ものを取り込む
- ・ 洗濯物にアイロンをかける
- ・ 洗濯物を畳んで収納する
- ・ 風呂の残り水を活用する
- ・ 大きな洗濯物をコインランドリーへもっていく
- ・ おしゃれ着の場合は洗剤をかえる
- ・ ポケットの中身を確認する
- ・ 襟用の洗剤を使う

目に見えない仕事

- ・ 天気予報を確認する
- ・ 数日先までの天気を見込んで計画を立てる
- ・ 洗濯が終わるまで家にいる
- ・ 日が暮れて洗濯が冷たくなる前に家に戻る
- ・ 家族が洗濯に出していないものを洗濯に出す
- ・ 家族の洗濯物の収納場所を把握する
- ・ 季節ごとにクリーニングに出す

毎日ではないけれど定期的に必要な仕事

- ・ 洗剤の量を確認して詰め替える
- ・ ハンガーやラック、洗濯ネットが古くなったら買い替える
- ・ 洗濯バサミが壊れたりしたら買い替える
- ・ バスマット、トイレマットを定期的に洗う
- ・ カーペット、こたつ布団を季節ごとに洗う
- ・ 洗濯槽の掃除
- ・ 白い衣類の漂白
- ・ 不要な服をリサイクルする

③掃除・収納

日常的に行う仕事

- ・ 家の換気を行う
- ・ 掃除機をかける
- ・ 窓やガラスを拭く
- ・ 玄関の掃除
- ・ 新聞紙の片づけ

目に見えない仕事

- ・ 目についた小さなゴミを拾う
- ・ ごみの収集日を把握する

毎日ではないけれど定期的に必要な仕事

- ・ 収集日にごみを捨てる
- ・ 粗大ごみ等の捨て方を調べて捨てる手配をする
- ・ 掃除用品が古くなったら買い換える
- ・ 掃除機のフィルターをきれいにする。交換する
- ・ 下駄箱の整理、掃除
- ・ 枯れ葉の掃除
- ・ 布団干し
- ・ 排水溝の掃除、ごみとり
- ・ 窓やガラスを拭く
- ・ 冷蔵庫内の掃除

④育児

日常的に行う仕事

- ・ ミルク、離乳食の準備をして食べさせる。
- ・ おむつ交換
- ・ 洋服の着替え
- ・ 風呂に入れる
- ・ 絵本の読み聞かせ等、一緒に遊ぶ
- ・ 保育園の送迎
- ・ 保育園の連絡帳の記入
- ・ 育児用品の購入
- ・ 歯磨きの手伝い

目に見えない仕事

- ・ 子どもの様子を確認する
- ・ コミュニケーションをとる

毎日ではないけれど定期的に必要な仕事

- ・ 服が破れていないか、汚れていないかの確認
- ・ おむつの在庫確認

⑤介護

日常的に行う仕事

- ・ 介護用品の購入
- ・ 入浴介助
- ・ 移動の介助
- ・ 薬の管理
- ・ 衣類の着替え
- ・ 口腔ケア
- ・ 食事の介助、飲み込んだかの確認
- ・ おむつ交換

目に見えない仕事

- ・ 様子を確認する
- ・ コミュニケーションをとる

毎日ではないけれど定期的に必要な仕事

- ・ 服が破れていないか、汚れていないかの確認
- ・ おむつの在庫確認

## ⑥地域との交流

### 日常的に行う仕事

- ・ 近隣住民とのあいさつやコミュニケーション
- ・ ゴミステーションの管理

### 目に見えない仕事

- ・ 近隣住民の名前と顔を把握する

### 毎日ではないけれど定期的に必要な仕事

- ・ 回覧板を回す
- ・ 地域活動への参加
- ・ 自治体や地域の委員会で分担された仕事
- ・ 地域内での慶弔行事への出席
- ・ 引っ越しの挨拶回り
- ・ 近所の高齢者への気配り
- ・ お歳暮、お中元、年賀状などの季節ごとの挨拶
- ・ 冠婚葬祭のお手伝い

## ⑦家の保守

### 日常的に行う仕事

- ・ お風呂を掃除してお湯を張る
- ・ 出かける際にカギや電気等の確認をする
- ・ 郵便物を確認する
- ・ 宅配便を受け取る
- ・ 天気予報をチェックする

### 目に見えない仕事

- ・ 避難グッズの用意
- ・ 家周りの危険個所の点検

### 毎日ではないけれど定期的に必要な仕事

- ・ 家計を管理する(家計簿アプリ)
- ・ 公共料金を支払う
- ・ 自動車にガソリンを入れる
- ・ 自動車を管理する(車検。タイヤの交換)
- ・ 庭の草取り
- ・ 灯油の購入、補充



(2) コラム

①料理

- ・ ワンプレートで盛り付けることで洗い物が減り、水の使い過ぎを防いだり時短にもなる
- ・ 弁当を作ることを考えて夜や朝のおかずを多く作る

②洗濯

- ・ 洗濯をするときに裏返しておく洗いやすい
- ・ 色の濃いものは裏返しで干すと色落ちしにくい
- ・ 傷みやすいものは洗濯ネットに入れるとよい

③掃除&収納

- ・ 収納箱を増やしすぎないようにすることで、ものの増えすぎを防ぐ

⑦家の保守

- ・ 日頃から家族同士で避難経路や避難場所など、災害時のことについて話し合っておく。

(3) 生活に役立つ情報

③掃除&収納

- ・ ゴミの分別について、市のHPを記載

④育児、⑤介護

- ・ 育児や介護で困ったとき、相談したいときのために「保健福祉センター」の情報を記載

⑥地域との交流

- ・ 自治会についてや加入するメリットの紹介

⑦家の保守

- ・ 市の防災アプリの紹介