

11/23日は、  
共家事の日

共家事の日からはじめる家事を宣言し、豪華賞品をGETしよう!

# 「共家事の日から、はじめよう」

## キャンペーン開催!



「共家事の日から、はじめよう」キャンペーンとは、  
「家事負担が少ない家族」が  
「今まで担当していなかった家事」を  
「新たにはじめよう!」という取組みです。



応募  
期間

令和6年11月10日～令和7年1月10日

応募  
資格

福井県内在住の方

### ■ 応募方法

「共家事の日から、〇〇はじめます!」の〇〇に入る家事を「共家事チェックリスト」の分野ごとに1つずつ、計6つの家事を選択し応募してください。

STEP1 共家事チェックリスト(P.5~7)を使って、「家事の見える化」をしてみましょう。

STEP2 チェックリストの中から、「共家事の日」からはじめる家事を分野ごとに1つずつ、計6つ決めましょう。

STEP3 応募用フォームに、必要事項と「共家事の日から、〇〇はじめます!」の〇〇部分に、共家事の日からはじめる家事を入力してください。

応募はコチラ



### ■ 賞品 抽選で時短家電、味の素製品をプレゼント

自動調理器、ハンドスチーマー  
布団クリーナー、ロボット掃除機

スチームクリーナー、コンパクト食洗器 …… 各1名様

味の素製品 …… 100名様



※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

### 福井県未来創造部女性活躍課

福井県 共家事



共家事



ファミリーック®

福井県が推進する「共家事」と、味の素(株)が推進する「ファミリーック」は、共に男性の家事参画により、女性の家事負担を軽減する取組みです。

共家事サイト



シェアして楽しむ! 家族でTRY!  
トモカジ

# 共家事 チャレンジ! handbook

共家事は話し合いから  
まずは「チェックリスト」を  
活用しよう

11/22  
いい夫婦の日

11/23  
共家事の日

11/24  
和食の日

専門家に聞きました!  
共家事の土台は感謝と思いやり  
教えて! 我が家の共家事事情!

家族で作ろう!  
ファミリーックレシピ  
by 味の素 Ajinomoto

豪華景品をGET!  
「共家事の日から、はじめよう」キャンペーンに応募しよう



しあわせのはじまりは“共家事”から

# これが福井のリアリティ show

自分のための時間  
“Me Time”をつくらう



日々の生活に追われ、心とからだは疲れていませんか？ 仕事、家事は生きていく上で必要ですが、休むこと、自分のための時間を持つことも同じく大切です。福井県の男性、女性の仕事、家事、ゆとり時間について現状はどうなっているのか、課題は何かを見ていきましょう。

共働き率 /

全国 **1**位 (61.2%)  
なんです!!

※R2 国勢調査

仕事時間 /

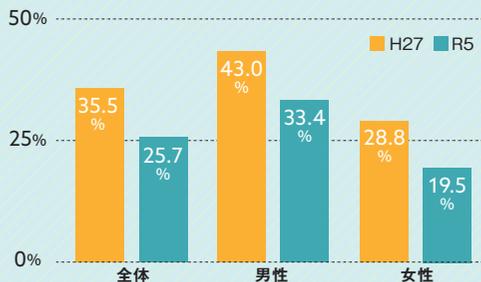
(有業者の週平均)  
男性 **6時間27分**  
女性 **5時間8分**

※R3 社会生活基本調査

## 県民意識調査による「役割分担意識」では意識の変化も!?

「男性は仕事」「女性は家庭」といった性別による役割分担意識は、男女ともに変化しています。特に若い男性の世代で意識が変化した割合が大きいです。一方で男性の約3割、女性の約2割に、性別による役割分担意識があります。

「男性は仕事」「女性は家庭」といった性別による役割分担意識について  
賛成またはどちらかといえば賛成と答えた割合



※H27 県民意識調査  
R5 県民アンケート

福井県の男女別で家事・育児時間を比べると、  
**約2時間10分の差があります**

家事・育児時間 /

男性 **33分** 女性 **2時間43分**

(有業者の週平均)

※R3 社会生活基本調査

女性のゆとり時間をみんなでつくらなきゃ!

男性と女性の1日あたりのゆとり時間の差 /

(有業者の週平均) ※R3 社会生活基本調査

**66分と全国**で一番差が大きいのです(47位)

■ 女性のゆとり時間 4時間19分(46位) ■ 男性のゆとり時間 5時間25分(17位)

働きながら、家事の多くを担っている女性のゆとり時間の確保が課題です。



共家事とは?

女性のゆとり時間を増やすためにも /

夫婦、家族みんなで **共家事** を進めましょう

共家事とは、夫婦、家族で共に家事を行うことで、家族時間や自分のための時間(Me Time)を楽しむライフスタイルです。



どうして11月23日?

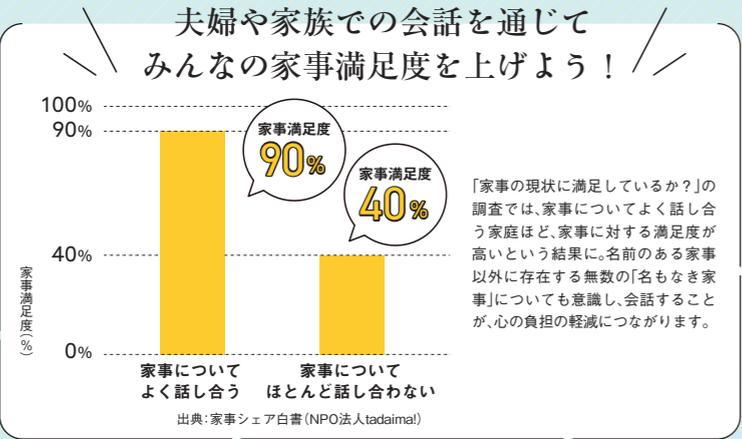
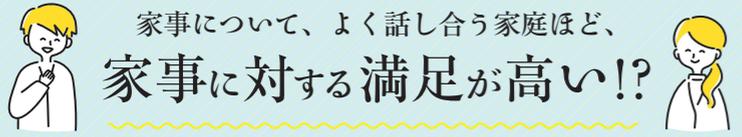
福井県は、「共家事」をさらに進めるため、 /

**11月23日を「共家事の日」として制定しました**

「共家事の日」は、11月22日「いい夫婦の日」の翌日。一緒に家事をしたり、普段担当していない家事、苦手な家事にチャレンジしやすい祝日です。「勤労感謝の日」にかけて、普段家事をしてきている家族やパートナーに感謝の気持ちを伝え、ぜひ一緒に家事をはじめてみましょう。また、11月24日は「いい日本食の日」＝「和食の日」です。P.10の味の素提供レシピを家族みんなで作ってみましょう。



次ページをめくって、「家事の見える化」をしてみましょう



共家事チェックリストを活用して、「家事の見える化」をしてみよう！

- まずは現状を把握しましょう！  
共家事チェックリストを広げて、今担当しているそれぞれの役割に○を付けていきましょう。
- 夫婦や家族で現状について話し合しましょう。  
1で○を付けた家事について、家族で確認しながら、担当している家事の数を記入しましょう。苦手な家事や大変な家事などについて共有しましょう。
- 今後の家事の進め方について、話し合しましょう。  
現状、家事負担の少ない家族が今後担当する家事を決めましょう。また、2で家族と話し合った苦手な家事、大変な家事について、「減らす・なくす」工夫ができないか、外部サービスを利用できないか、考えてみましょう。

キッチン、食事	夫	妻	他の家族	省力化/外注
1 献立を考える				
2 朝ごはんをつくる				
3 米をとき、ご飯を炊く				
4 パンをトーストする				
5 お茶・コーヒーを入れる				
6 夕ごはんをつくる				
7 弁当をつくる				
8 水筒にお茶を入れる				
9 冷茶をつくりおきする				
10 テーブルを拭く				
11 配膳する				
12 食べ終わった食器をシンクに運ぶ				
13 食器を洗う				
14 食器を棚に片付ける				
15 食材等の買い物をする				
16 シンクの掃除をする				
17 コンロの掃除をする				
18 レンジフードを掃除する				
19 台所用品(洗剤、スポンジ等)の補充				
20 冷蔵庫内を整理する				
21 冷凍庫で氷をつくる				
小計				

洗濯&衣類の整理等	夫	妻	他の家族	省力化/外注
22 洗濯が必要な物を集める・仕分けする				
23 洗剤を入れ、洗濯機のスイッチを入れる				
24 洗濯物を干す・乾燥機に入れる				
25 洗濯物を取り込む・たたむ				
26 洗濯物を収納する				
27 洗剤・柔軟剤等の補充				
28 洗濯機・乾燥機のごみフィルター掃除				
29 アイロンをかける				
30 クリーニングに出す・取りに行く				
31 古くなった服を処分する				
32 季節ごとの衣類の出し入れをする				
33 服のほつれ、ボタン付け直しをする				
小計				

寝室	夫	妻	他の家族	省力化/外注
34 カーテンを開ける				
35 布団をたたむ、ベッドを整える				
36 布団を干す				
37 シーツ・枕カバーを取り換える				
小計				

リビング	夫	妻	他の家族	省力化/外注
38 掃除機をかける				
39 掃除機のフィルターのごみを取りのぞく				
40 床のふき掃除をする				
41 階段の掃除をする				
42 窓を拭く				
43 資源ゴミの分別				
44 収集日のゴミ出し				
45 古新聞・雑誌等を処分する				
46 粗大ごみを出す				
47 電灯の取り換えや掃除をする				
小計				

お風呂・トイレ	夫	妻	他の家族	省力化/外注
48 お風呂を沸かす				
49 浴槽・浴室を洗う				
50 お風呂の排水口のごみを取る				
51 シャンプー等を補充する				
52 トイレを掃除する				
53 トイレトーパーを補充する				
54 タオルを取り換える(トイレ、洗面所)				
55 洗面所・洗面台を掃除する				
56 洗面用品(せっけん、歯ブラシ)の補充				
小計				



その他	夫	妻	他の家族	省力化/外注
57 玄関の掃き掃除をする				
58 靴を片付ける・そろえる				
59 靴を磨く、運動靴を洗う				
60 郵便物を取り込み、チェックする				
61 新聞を取り込む				
62 回覧板を回す				
63 洗車する				
64 車のメンテナンス(タイヤ交換、洗浄液)				
65 車のガソリンを入れる				
66 庭の草むしりをする				
67 宅配便の依頼・受け取りに行く				
68 灯油を買いに行く				
69 玄関先の除雪をする				
70 植物に水をやる				
71 ペットの世話をする				
72 家の電話(固定電話)に出る				
73 家計簿をつける				
74 銀行・郵便局・役場等へ行く				
75 町内会に出席する				
76 町内の草刈りや清掃活動に出る				
77 家族を診察に連れていく				
小計				

✓ 計算してみましょう！

	キッチン・食事	洗濯&衣類の整理等	寝室	リビング	お風呂・トイレ	その他	合計
夫							計 □
妻							計 □
その他家族							計 □
省力/外注							計 □

✓ 今後担当する家事、「減らす・なくす」家事を決めましょう！

- を □ が担当します！
- を 減らします! or なくします!

例) 買い出しの回数を週3回から週1回に減らします！

専門家に聞きました!

## 共家事の土台は感謝と思いやり

整理収納アドバイザーの宇野さんにお聞きした共家事のポイントを参考に実践してみましょう。

家事を「自分事」にしよう

家族はチーム!  
まずは家族全員で  
共家事会議をしよう!

福井の女性と接していて感じるのは「とにかく忙しい」といこと。フルタイムでみっちり働いていたり、子どもの習い事の送り迎えて平日も土日もタスクがバンバンだったり、理想の暮らしを叶えるハードルが高かったり。女性たちがほっと一息つけるよう、共家事がスタンダードになってほしいと思います。

共家事を進める第一歩は「暮らしのルール設定」。整理収納のアドバイスをするときも、最初にルールを決めてもらうようにしています。家電やスマートフォン、ゲームでも、使い始める前に必ず初期設定をしますよね。同様に、暮らしを円滑に進めるためにもルール設定が必要なステップです。家族で会議を開いて、子どもも親もおじいちゃんおばあちゃんも**家族全員が同席している場でルールを決める**ようにしましょう。

家族みんなが家事を「自分事」ととらえられれば「誰かがやってくれるだろう」という人任せになりがちな考えをアップデートできます。その家に住んでいる全員が共家事チームのメンバーです。一緒に暮らす人への思いやりを大切に、チーム一丸となって暮らしをより良くしていきましょう。



株式会社ふくい整理収納サービス代表  
宇野 恭子さん

2022年8月に「株式会社ふくい整理収納サービス」を設立。シングル出産や介護、離婚、子どもの入院などの経験を通じて、片付けの大切さを実感し、1級整理収納アドバイザーの資格を取得。鯖江市に事務所を構え、福井県初の整理収納専門企業として、整理からお掃除まで一括で依頼できるサブスクリプション型サービスを提供している。スタッフは全員女性。柔軟な働き方を取り入れ、女性活躍支援にも注力している。

宇野さんも実践!

## 今すぐ実践できる【共家事の極意】

「家族はチーム」と語る宇野さんに、家族全員で共家事を進めるための3ステップを教えてくださいました。

**step 1. 家族全員でルール&ゴールを設定する**

まずは家族で集まって、共家事会議を開きます。ハンドブックのP.5からチェックを入れながら、役割分担(=ルール)を決めてください。家族全員が共家事のチームメンバーであることを忘れず、足並みをそろえてスタートラインに立ちましょう。

♡思いやりポイント

ルール決めと同じくらい重要なのが、共家事で暮らしをどう変えたいのか(=ゴール)を明確にしておくこと。なんのためにルールを設けるのかが曖昧なままだとなかなか家事が自分事になりにくいので、夕食後に家族でトランプをするなど、ワクワクするゴールを作って家族を巻き込んでください。

**step 2. ホウレンソウで「ありがとう」を伝え合う**

ビジネスの基本のホウレンソウ(報告・連絡・相談)は、共家事でも大切。担当の家事が完了したら、「和室の掃除機がけ、終わったよ」のように具体的にメンバーに伝えましょう。報告を聞いた側は「ありがとう」と感謝の言葉を忘れずに言いましょう。

♡思いやりポイント

洗い残しややり忘れなど、家事の出来ばえが気になったとしても、「お皿に洗剤が残っているよ」などと直接は言うのはNG。「ありがとう、助かった!次はヌルヌルがなくなるまで洗ってくると最高!」と言い換えて伝えれば、モチベーションがキープできます。

**step 3. ブラッシュアップする**

共家事を始めて1週間くらいいたら、振り返りをしてみましょう。役割分担はもちろん、進め方自体を見直して「我が家流」にアレンジすると◎。週末に遠出する、年末に家族で旅行するなど目的をレベルアップしていくのも良いですね。

♡思いやりポイント

「良かれと思って」と他のメンバーの仕事(=家事)を代わりにやるのは、実は好ましくありません。役割に対する責任感がなくなったり、「不十分だったかな?」とモヤモヤさせる原因になってしまうからです。代わりにやる前に声をかけて原因を確認しましょう。

11/22 いい夫婦の日 11/23 共家事の日 11/24 和食の日

## 家族で作ろう! ファミリークックレシピ

日本が世界に誇る和食文化が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。だしの「うま味」や、発酵調味料である味噌を活用した日本型食事スタイルは、理想的な栄養バランスを持ち、日本が世界に誇るものです。味の素のレシピを参考にして、この機会に家族で共家事に挑戦してみましょう!



大根おろしアート鍋 猫

#野菜たっぷり #家族で囲む #栄養バランス #カラダほかほか

作り方を調べる



鶏だし醤油炊き込みご飯

#炊き込みご飯 #鶏肉 #ご飯 #主食

作り方を調べる



見た目楽しく、特に大根おろしで作る猫は、子どもたちに大人気です。この鍋は、白菜や大根と豚バラで栄養満点の主食レシピです。味の決め手は「ほんだし」。お子さんと一緒に作ってみましょう!

鍋キープを使った炊き込みご飯は、簡単でおいしく作れるメニュー。鍋用にストックしている鍋キープを活用すれば、味付けも手軽で、具材を切っただけで炊飯器に入れるだけで完成します。



打ち豆汁

#栄養バランス #大根 #里いも #汁物・スープ

作り方を調べる



かぶの豚そぼろ

#10分以内 #簡単・短時 #子どもに人気 #料理初心者

作り方を調べる



打ち豆汁は、福井の伝統的な郷土料理。大根や里いもなどに加え、福井の特産品である油揚げを使うことで、栄養バランスも良く、食べごたえのある一品です。

レンジでかぶを加熱することで時短になり、ひき肉も炒めるだけの簡単メニューです。「きょうの大豆」を使えば、面倒な味付けも不要で、料理が苦手な方でも美味しく完成出来ます。

レシピ出典:味の素株式会社



## 共家事を実践しているご家族にお聞きしました 教えて!我が家の共家事事情!



### Tさんご家族

5人家族(30代夫婦・小6・小4・1歳)

子どもが生まれた時から夫婦で始め、三人目が生まれた今では、子どもたちも一緒に取り組んでいます。子どもたちには**家事を手伝うではなく『家事=自分のことは自分でする』という意識**を持ってほしいと願い、得意なことを任せています。最初は親としての責任を手放すようで抵抗もありましたが、慣れてからは楽しい発見ばかりです。



共家事チェックリストの数

夫	妻	他家族	省力化/外注
60	58	7	0

これから共家事を始める方へ

得意・不得意など、それぞれの個性を楽しみつつ、家族で共に家事をしましょう!

### Kさんご家族

3人家族(50代夫婦・20代息子)

結婚当初から夫婦で一緒に夕食を作っていました。夫が積極的に家事を始めたのは、育児で忙しい妻を見て自然と手を貸すようになったのがきっかけです。現在、夫は夕食後の食器洗い、息子は夕食作り、妻は朝食とお弁当作りを担当。それぞれの得意なことを活かしながら役割を分担し、家族全員で協力合っています。



共家事チェックリストの数

夫	妻	他家族	省力化/外注
53	69	17	1

これから共家事を始める方へ

感謝を忘れず、完璧を求めず、できることから始めるのがコツです。