

11/23^(木)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！

たくさん
応募してね



「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。



TOMOKAJI

ENJOY HOUSEWORK WITH YOUR FAMILY

Me Time
— 自分時間をつくらう —

ハンドブック

応募期間 ▶ 令和5年11月1日～令和6年1月15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(P5～7)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。



■ 賞品 抽選で時短家電、味の素製品をプレゼント

- 電気圧力鍋、衣類スチーマー
- 布団クリーナー、ロボット掃除機
- 回転モップクリーナー、高圧洗浄機 …… 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



福井県が推進する「共家事」と、味の素(株)が推進する「ファミリークック」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。



相手への想いを伝えあう

はじまりは共家事。

男女で差がある？
これが福井の
リアリティ show

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

専門家に聞きました！
時短家事は省力&効率化が重要

家族で作ろう！
ファミリークックレシピ by 味の素

共家事は楽しむべし
共家事先輩からのエール

豪華賞品を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

「手伝うね」から
「やってみるね」に！

楽しみも負担も
まるごとシェア！

家事して愛情アップ！

自分のための時間
“Me Time”をつくろう


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

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%)
※R2 国勢調査

女性の社会進出が進んでいます



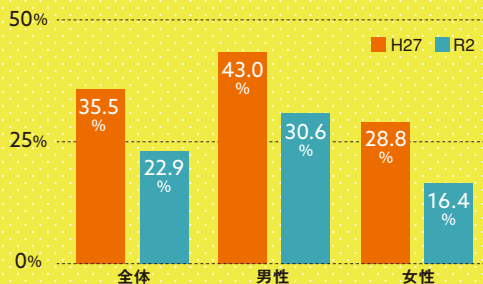
仕事時間 /
(有業者の週平均)

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、5年前に比べて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が、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, R2 県民意識調査

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 /
(有業者の週平均)

男性 **33分** 女性 **2時間43分**
※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 /
トモカジ

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。




福井県は、「共家事」をさらに進めるため、 /

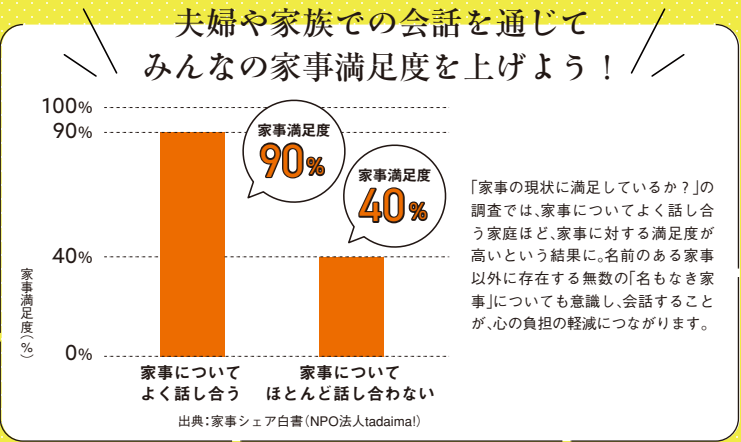
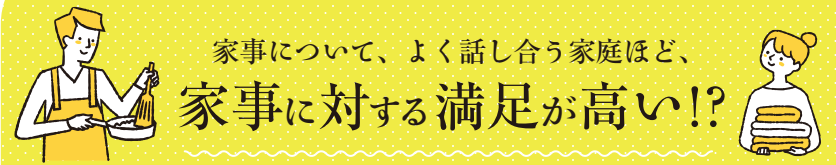
どうして11月23日?

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。また、「勤労感謝の日」にかけて、普段家事をしてくれ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。

キリトリ線で切って見るとところに貼っておきましょう!

| 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 | | | | |

みんなで話し合いながら家事の進め方について考えましょう!



| 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!

時短家事は省力&効率化が重要

時短家事スペシャリストの別司さんにお聞きした時短家事のポイントを参考に実践してみましょう。

時短家事は単なる手抜きにあらず！

工夫次第で家事の質を落とさず負担感を減らす。

時短家事というのは「手抜き」ではなく、時間を省き、いつものやり方を効率的にアップデートすること。私の考える究極の時短家事テクニックは「家事をやめること」。工夫次第でやめられる家事はかなりあり、家事のクオリティを落とさずに負担感を少なくすることができます。例えば、掃除はロボット掃除機を活用したり、洗濯が面倒と感じるなら台所・トイレなどのマットはおもいきってなくせば、その家事にかかる時間がゼロになります。

とくに共働き世帯は「必要度」の軸と「感情」の軸(右記参照)で家事分担をとらえてから時短に取り組むことをお勧めします。まずは①ストレスなくできる家事、②楽しむ家事、③やらないといけない嫌いな家事、④やらなくてもすむ家事、の4つに分類。例えば「ゴミ捨て」が妻にとっては③であったとしても夫にとっては①であれば分担もスムーズになりますが、③のやらなくてはいけない嫌いな家事については、みんなが負担だと思っている場合こそ、時短テクニックが効果を発揮します。ぜひ参考にしてみてくださいね。



時短家事スペシャリスト/整理収納アドバイザー1級 離乳食・幼児食コーディネーター/フリーアナウンサー

別司 愛実さん

福井市在住、ラジオ番組、イベントMC・司会、ナレーター、フリーライターとして活躍中。2019年からフリーアナウンサーとして活動。長女の育休中に離乳食・幼児食コーディネーター、次女の産休・育休中に時短家事スペシャリスト講座修了、整理収納アドバイザーの資格を取得。経験をいかして時短家事テクニックや家事のコツを紹介している。

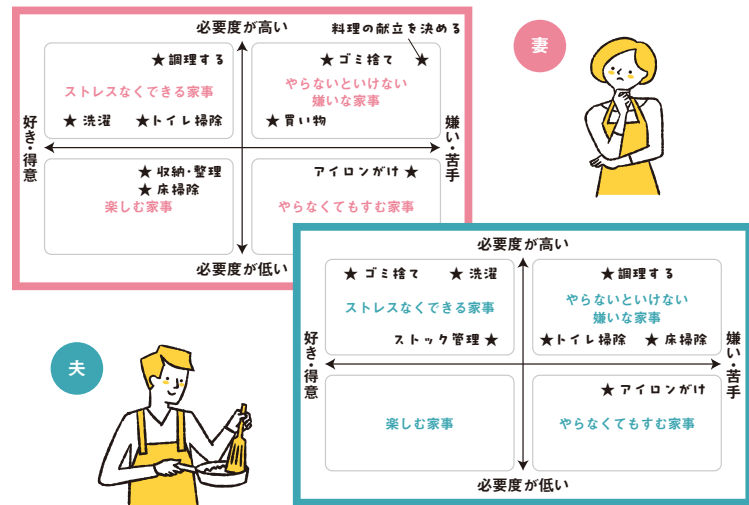
コチラもチェック

F M福井ラジオ番組「Morning Tune」内にて「ラク家事でHappy!」コーナーを展開。毎日の家事をちょこっと楽にするコツを毎週木曜日に放送しています。

今すぐできる時短テクで「やめる家事」を実践

まずは夫婦で家事の必要度×感情マップを作成してみましょう。

〈家事の必要度×感情マップ記入例〉



参考文献NPO法人ハウスキーピング協会監修「時短家事スペシャリスト講座時短家事ラクラク実践BOOK」(発行U-CAN)

ゴミ捨てについて、妻は苦手、夫はストレスなくできるということで夫にお願いすることができます。また、どちらも苦手なアイロンがけについては形状記憶シャツに変えたり、クリーニングに出すという選択肢を選ぶことで「家事をなくす」ことができます。このようにお互いの必要度と感情から時短テクややめる家事を導き出してみましょう。

時短テク① 料理編

ネットスーパーや宅配を利用

ネットスーパーはスマホやパソコンで注文でき不在でも受け取りOKなものも。冷蔵庫の中身を見ながら注文すれば余計なものを買わずに済み、食品ロスも減らせます。ミールキットもお勧めです。いろんな種類があるので自分にあったサービスを選び、献立を考えるストレスと買い物の負担を減らせます。



時短テク② 洗濯編

干すハンガーとクローゼット用のハンガーを統一して時短！

洗濯物が乾いたらハンガーにかけたままクローゼットに移動させるだけで洗濯&取り込み完了！洗濯物をたたむという家事がなくなります。下着や肌着、靴下は家族それぞれの引き出しやボックスにばいばいと入れるだけにするのも一つの方法。



味の素提供 ファミリークック® レシピ



丸鶏スープ餃子鍋

- #20分以内
- #栄養バランス
- #手間なし
- #ギョーザ

冷凍餃子を使えばとても簡単に作ることができます。野菜も家にあるものでOK！味の決め手は「丸鶏がらスープ」。鍋のシメにはラーメンがおすすめです。

作り方を調べる



香味レンジから揚げ

- #10分以内
- #簡単・時短
- #電子レンジだけ
- #お弁当

鶏もも肉に片栗粉と「Cook Do®香味ペースト」をもみ込みこんでレンジでチンするだけ。油で揚げずにできるから揚げは、ふくらヘルシーな美味しさ。

作り方を調べる



GOLD チキンオムライス

- #20分以内
- #主食
- #鶏肉
- #子どもに人気

冷凍のシーフードミックスを使って、お手軽に作ることができます。家族や友人と囲む食卓にぴったりな華やかなホットプレートメニューです。

作り方を調べる



レンジで作る！うま塩「野菜炒めず」

- #10分以内
- #栄養バランス
- #電子レンジだけ
- #簡単・時短

鍋だけじゃない！旨味が凝縮した「鍋キューブ®鶏だしうま塩」が味の決め手。油とフライパンを使わず、簡単なレンジでチンして作る野菜炒めです。

作り方を調べる



レシピ出典：味の素株式会社

共家事先輩からのエール

「共家事」と聞くと男性も女性も「家事をやるべき!」と聞こえるかもしれませんが、ご自身の得意なことから始めてみることをおすすめします。無理なく頑張らずに、家族で楽しく取り組むのが「共家事」。家事を「頑張る」のではなく「楽しむ」ことが大切です。生活するうえで必要な家事に長く取り組んでいくには楽しむという姿勢が必要です。そして、一人で作るよりもご夫婦やお子さん、ご家族で取り組むと家事も楽しくなり、時間の短縮にもつながります。それぞれのご家庭に合った楽しむ共家事スタイルを見つけてみましょう！



共家事セミナー講師 NPO法人おっとふぁーざー代表理事 館 直宏さん

保育士として17年の勤務後、「NPO法人おっとふぁーざー」を設立。保育士の経験と知識を活かしながら、男性の家庭進出促進支援に取り組んでいる。

共家事セミナー

家庭のライフスタイルとして、「共家事」の定着を図り、男女が共に家庭と仕事が両立できるよう、新婚世帯向けに「共家事」講座を開催しています。

共家事セミナー参加者からの声

学べるのがたくさんあった。「共有」をテーマに楽しみながら、これからの生活をしていきたいと思う。夫婦生活で、欠かせないのはコミュニケーションをとることだと分かり、苦手な家事などを共有して協力し合って生活していこうと思った。

