

## コラム 家事シェアの基本「お片づけ」のコツ ～お片づけには順番がある！～

家事は誰かがやるものではなく、家族みんなでやるものという考えのもと、誰が何をやっても大丈夫な状態にしておくことが家事シェアです。家事の全体像をみんなで把握し、コミュニケーションをとりながら、みんなで協力しましょう。ここでは、家事シェアの基本である「お片づけ」のコツをご紹介します！



### ① 整理

・まずは「整理」。家族にとって必要なものか必要でないものか、混ざっている状態を分別します。分け方は、今使っているか・使っていないかで分けるのがオススメです。

### ② 収納

・次に「収納」。必要なものがどこにあったら便利かを考えて、使いやすい置き場所を決めます。生活の動線や使用頻度を考えて配置するのがポイントです。必要ないものを押し込めるではありません。

### ③ 片づけ

・最後に「片づけ」。使ったら元の場所に戻すことが「片づけ」です。それには、何がどこにあるかを家族が把握していることが大事です。片付いていれば、日々の掃除もしやすくなります。

大切なことは、「どんな暮らしをしたいか」です。家族で家事をシェアして、そこで生まれた時間でこんなことをしたい！という楽しみがあれば、きっと頑張れるはず♪


所沢市男女共同参画推進センターふらっと主催講座「家族で学ぶ！家事シェアのコツ」より

## 男女共同参画推進センターふらっとのご案内



### 《 どんどころ？ 》

ふらっとでは、男女が自由にお互いの個性を發揮できるように、講座や講演会を実施しています。だれでもお気軽に「ふらっと」お越しください♪

- ・夫婦や家族で参加できる講座がある！
  - ・サークル活動等の場所に使える！
  - ・図書、ビデオ、DVDを借りられる！  
(男女共同参画に関するもの)
  - ・気軽に悩み相談ができる！  
(女性のみ)
- 詳しくは市ホームページで→ 

### 《 ふらっと女性相談 》

女性のさまざまな悩みごとの解決のために、3つの相談事業を実施しています。パートナーとの関係、家族や職場のトラブルなど、お気軽にご相談ください。秘密厳守、相談無料です。



電話相談	月・水・金・土曜日	10時～16時
04-2921-2333 (直通)	第2・第4火曜日	
何でも聞きます相談	水曜日	10時～16時
04-2921-2220 (予約制)		
カウンセリング	第1・3・4火曜日	10時～16時
04-2921-2220 (予約制)	第2火曜日	14時～20時
	第4金曜日	10時～16時

### 所沢市男女共同参画推進センターふらっと

所沢駅西口から徒歩10分  
航空公園駅から徒歩10分

木曜 休館  
祝日

〒359-1122 所沢市寿町27番7号  
コンセラータワー所沢2階  
【TEL】04-2921-2220 【FAX】04-2921-2270  
【E-mail】b9212220@city.tokorozawa.lg.jp  
【URL】http://www.city.tokorozawa.saitama.jp



# 夫婦の絆を深める 仲良シート



夫婦の絆を深めるミーティングシートです。このシートを使って、今のふたりを再確認し、これからのことを話し合ってみましょう。

## Step 1 素直な気持ちを伝えてみよう



夫婦になって、今どんな気持ちですか？日々どんなことを思っていますか？今の気持ちや普段思っていることを書き出して、お互いに読み上げてみましょう。聞いてみた感想も、伝え合いましょう。

感謝していること

尊敬しているところ

やってくれて嬉しかったこと

やってみたいこと・挑戦したいこと

自分なりにがんばっていること

大切にしたいこと・価値観

## ふたりの将来のための ワーク・ライフ・バランス（生活と仕事の調和）

ワーク・ライフ・バランスとは、家事・育児・趣味・学習・地域活動など「仕事以外の生活」と「仕事」の調和を図ることをいいます。  
その実現には、様々なライフスタイルやニーズに合わせて、一人ひとりが望む形で生き方や働き方を選ぶことが必要です。  
一人ひとりが「なりたい自分」を実現できるよう、ふたりの将来のことを話し合ってみましょう。

### Step 2 どんな夫婦になりたいですか？



これからふたりは、どんな夫婦になり、どんな暮らしをしたいですか？  
ふたりで話し合っ、できるだけ具体的に考えてみましょう。

### Step 3 未来予想年表を書いてみよう



将来設計を書いてみると、いつ、どんな準備が必要か見えてきます。  
家庭や仕事のことなど、これから実現したいことを書き込んでみましょう。

- 例
- ・資格を取りたい
  - ・地域での活動に参加したい
  - ・子育てをしたい
  - ・新しいプロジェクトに挑戦したい

	1年後 年	2年後 年	3年後 年	5年後 年	10年後 年	15年後 年
夫	歳	歳	歳	歳	歳	歳
妻	歳	歳	歳	歳	歳	歳
ふたり						



夫婦で書いたものを共有して、お互いが希望する未来の実現のために  
どうしたらよいのか、話し合ってみましょう。

### Step 4 家事シェア表を作ってみよう



ふたりの理想の生活を実現するために、日々の暮らしをどのように営みますか？  
特に、家事はふたりの協力が必要です。下の家事シェア表で整理してみましょう。

1. 「家事の内容」欄に、どんな家事があるかを書き出す。
2. 「現状」欄に、今は誰が分担しているか○をつける。
3. 「これから」欄に、今後は誰が分担するか○をつける。

家事の内容	現状		これから	
	夫	妻	夫	妻
例：朝ごはんの準備		○	○	○



書ききれないほどの家事や、「見えない家事」もたくさん  
あります。お互いに支え合って生活しましょう。

### 家事シェアの GOOD IDEA

#### パラレル家事

ふたりが同時に別の家事をこなす「パラレル（同時並行）家事」はとても効率的！一方だけが家事をするのは、なるべく避けましょう。

#### 家事の“断捨離”

余計な家事を減らすことも大切です。第三者の手を借りたり、有料サービスや便利な家電を利用したり、思い切ってその家事をやめることもアリです！

#### 言われる前にやる

「わざわざ言わないとやってくれない」。これは家事シェアをするときの代表的なストレスと言われています。率先して動けば、相手は喜ぶはず！

#### 他人と比べない

ついつい他人の家庭がまぶしく見えがち。けれど、他人を引き合いに出すのは夫婦間の亀裂のもとに…。わが家にとって最適な家事シェアの方法を見つけましょう。