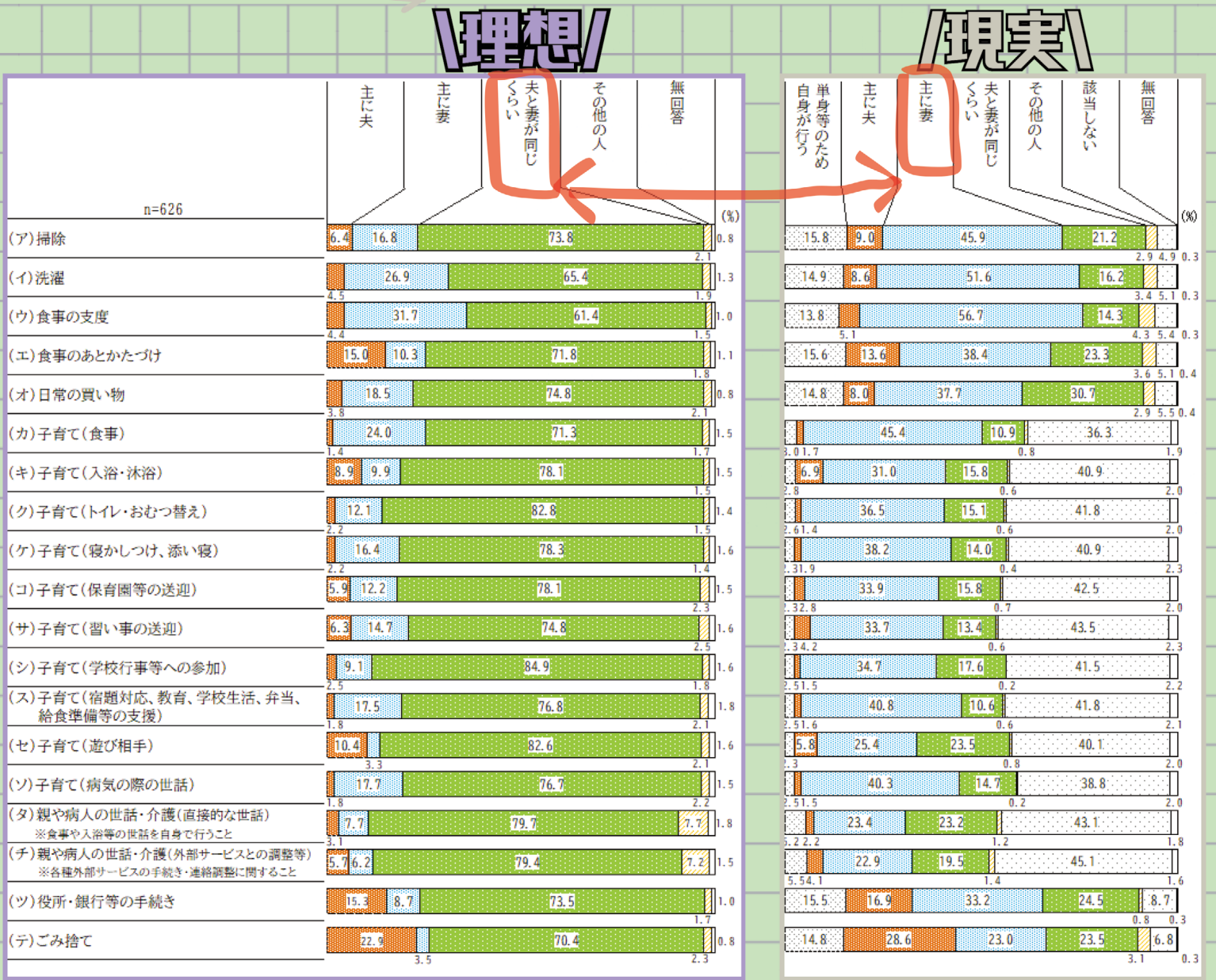


その家事、誰がやっていますか？

家事シェアのススメ

まずは、アンケート結果のグラフをご覧ください。（出典：船橋市 令和7年度男女共同参画市民アンケート）

Q. 「日常的な事柄は主に誰がするかについて、「夫婦が同居する場合」に『理想的と考えるもの』と『現実に最も近いもの』をそれぞれ選んでください。



理想では・・・
全ての項目で「夫と妻が同じくらい」の割合が6割以上！

現実では・・・
「ごみ捨て」以外の項目で「主に妻」の割合が最も高い！

家庭により考え方は様々ですが、一方的な決めつけや「こうあるべき」といった思い込みで偏った家事負担になっていませんか？

裏面で家事チェックリストと負担感を減らす方法の一例を紹介しています。ぜひ一度、家事について見直してみましょう！



令和7年度男女共同参画市民アンケートの報告書全文は、市ホームページからご覧いただけます。



トップ >暮らし・手続き > 男女共同参画 > 男女共同参画に関すること > 男女共同参画市民アンケート

家事チェックリスト

ほんの一例ですが、いつも誰が行っているか考えながら記入してみましょう！

●食事●



やっている人

- 家にある食材の把握と買出し…
- 献立を考える…
- 食事を作る…
- 食卓の準備、配膳…
- 洗い物を洗って片付ける…

●洗濯●



やっている人

- 洗濯物を集めて仕分ける…
- ネットに入れる…
- 洗剤や柔軟剤を入れる…
- 洗濯物を干して取り込む…
- たたんで収納する…

●子育て●



やっている人

- 子どもを起こす…
- 食事や着替えの補助…
- 通園通学などの送迎、見送り…
- 子どもをお風呂に入れる…
- 寝かしつけ…

●掃除●



やっている人

- 部屋の整理整頓…
- ほこりを拭く…
- 掃除機、モップをかける…
- 水回りの掃除…
- 玄関やベランダの掃除…

●その他●



やっている人

- ごみを集める…
- ごみ出しに行く…
- 郵便物のチェック…
- 庭の手入れ…
- 日用品の交換や補充…

●我が家の家事(自由記入)●

やっている人

-
-
-
-
-

負担感を減らすポイント



価値観をすり合わせる

大事にしたいこと、譲れないこと、妥協できること…。話し合って価値観や認識を合わせましょう。

キレイ/汚いのNGラインは？
掃除の頻度は？

思い切って家事を「断捨離」

代行サービスや便利家電の利用も検討してみてもは。家事そのものをやめてみることもアリです。

洗濯物はたたまずにハンガーでそのまま収納！

「うちのうち、よそはよそ」の精神で！

他人と比べない

他人の家庭はよく見えがちですが、事情も環境も人それぞれ。引き合いに出すと軋轢のもとに…。

一度任せたら口を出さない

一生懸命やっているのに口を挟まれると、せっかくのやる気もなくなります。信頼して任せましょう。



男女共同参画センターご案内

男女共同参画センターとは職場や家族、地域など、あらゆる場で男女が平等な立場で関わり合い、自分らしく生きることができ社会的実現を目指す施設です。

男女共同参画に関する資料や雑誌、書籍の閲覧・貸出ができます！

月～土 9時～21時
(祝休日/年末年始除く)

船橋市本町1-3-1
フェイスビル5階



男女共同参画センター
ホームページ