

家族でやってみよう！

見えない家事・名もなき家事チェックリスト

家事というと「料理」「掃除」「洗濯」のようなものを思い浮かべる方が多いでしょう。それ以外の名前も付かないほど細かいちょっとした家事を「見えない家事」や「名もなき家事」と呼びます。

現代の日本では、家事や育児、介護などの役割が女性に偏ってしまいがちです。

家庭での普段の分担をチェックしてみましょう！

伊達市では、『第3次伊達市男女共同参画プラン』を定め、男女共同参画社会の実現に向けた取組を行っています。

家庭のこともみんなで参画していきましょう。

料 理

妻 夫 他

- ☐ ☐ ☐ 献立を考える
- ☐ ☐ ☐ 調味料や油の補充
- ☐ ☐ ☐ 食材の買い物
- ☐ ☐ ☐ 食前、食後にテーブルを拭く
- ☐ ☐ ☐ 食器の片づけ
- ☐ ☐ ☐ シンクの排水溝の処理
- ☐ ☐ ☐ 食器洗い洗剤の詰め替え
- ☐ ☐ ☐ まな板の除菌&漂白
- ☐ ☐ ☐ 布巾の除菌&漂白
- ☐ ☐ ☐ 冷蔵庫の中の整理



掃 除

妻 夫 他

- ☐ ☐ ☐ 掃除機にたまったゴミを捨てる
- ☐ ☐ ☐ リモコンや文具など置きっぱなしのものを片づける
- ☐ ☐ ☐ ゴミを集め分別する
- ☐ ☐ ☐ 新しいゴミ袋のセット
- ☐ ☐ ☐ 風呂の排水溝に詰まった髪の毛の掃除
- ☐ ☐ ☐ 掃除用洗剤の補充・交換
- ☐ ☐ ☐ 風呂掃除用スポンジや雑巾などの交換
- ☐ ☐ ☐ トイレの消臭剤の交換
- ☐ ☐ ☐ 段ボールをつぶして捨てる



洗 濯

妻 夫 他

- ☐ ☐ ☐ 洗剤、柔軟剤の補充・交換
- ☐ ☐ ☐ 洗濯槽の掃除
- ☐ ☐ ☐ 洗濯機のフィルターの清掃
- ☐ ☐ ☐ 家族の寝具の洗濯、取り換え
- ☐ ☐ ☐ タオルの交換
- ☐ ☐ ☐ クリーニングに出す
- ☐ ☐ ☐ アイロンをかける
- ☐ ☐ ☐ 洗濯物の裏返しチェック、仕分け
- ☐ ☐ ☐ 取れかけのボタンを付け直す
- ☐ ☐ ☐ 家族の衣服を分けて仕舞う



その他

妻 夫 他

- ☐ ☐ ☐ 郵便物のチェック
- ☐ ☐ ☐ 使い切ったティッシュの交換
- ☐ ☐ ☐ トイレtpペーパーの補充・交換
- ☐ ☐ ☐ カーテンの開け閉め
- ☐ ☐ ☐ 加湿器に水を入れる
- ☐ ☐ ☐ 観葉植物の世話
- ☐ ☐ ☐ 暖房用の灯油の購入
- ☐ ☐ ☐ 日用品の購入

今回紹介したのは見えない家事・名もなき家事の一部ですが、家族が多い家庭や、ペットを飼っている家庭、その家庭によって様々な見えない家事・名もなき家事があります。

性別にかかわらず、みんなが活躍できる男女共同参画社会を実現するためには、家庭のことにも家族みんなが関わっていかねばなりません。

家族の1人だけに負担が偏らないように、みんなで協力し合って生活していきましょう！

