

幸せを呼ぶ! カジビンゴ コピーして 繰り返し使おう!

タオルを替える	蛇口を磨く	郵便物のチェックと整理
玄関の掃除	ふたりでカジライフを読んだ!	ご飯を炊く
夜ごはんを作る	テレビ台の掃除	カーテンを開ける

残ったご飯をラップで包む	鏡を磨く	ふたりで一息つく時間を作る
お茶を作り置きする	ふたりでカジライフを読んだ!	エアコンの掃除
朝ごはんを作る	ベランダ(庭)の掃除・手入れ	換気扇の掃除

点線に沿って切り取って使ってもOK!

1か月ごとに期間を決めて、できた項目のマス目を塗りつぶしていくどのくらいビンゴができるかチャレンジしてみよう。ビンゴにならなかった場合はマス目の埋まった数で勝負!

担当が決まっている家事の場合は一緒にやってみてお互いに把握しよう!

ビンゴ数や埋まったマスが多い方へプレゼントするご褒美を決めましょう!

1か月ごとにカジビンゴチャレンジ!

ビンゴ数(マス目)が多かった方にはご褒美として…

をプレゼント♡

よりよい家事ライフを楽しみましょう!

幸せを呼ぶ!

カジライフ

★ 大分県版家事シェアブック ★





ふたりで家事をすれば、自由な時間はもっと増やせるはず。さあ、一緒にカジライフを充実させよう!

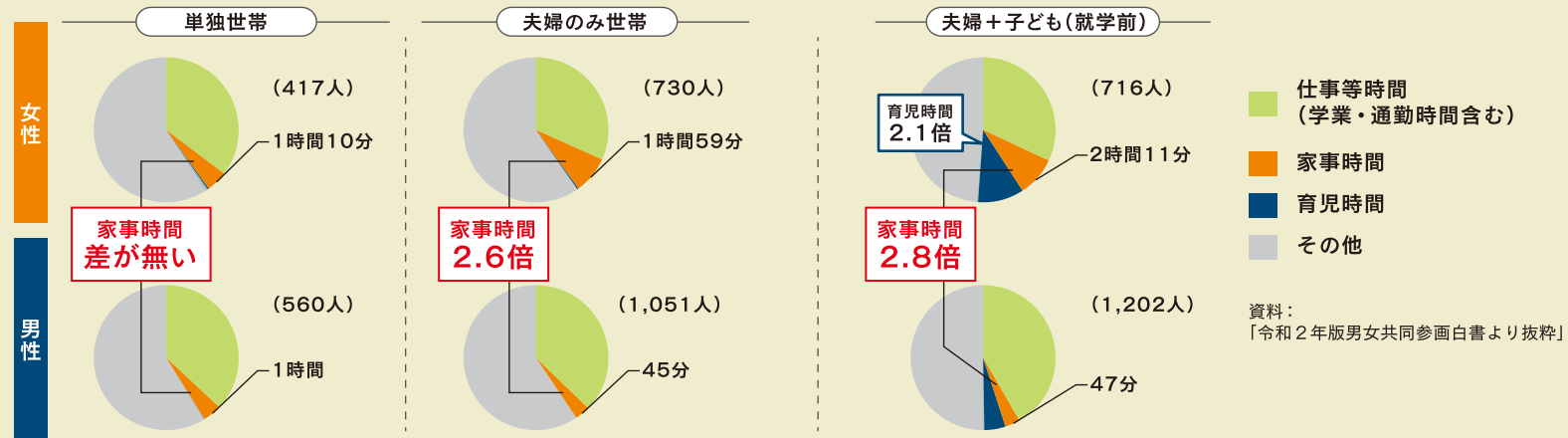
ふたりですると、早くて楽しい!



“支え合う家事”で生まれる幸せ

独身時代は、家事時間に男女差はなかったのに結婚して一緒に暮らし始めると、女性の家事時間は大幅に増えている現実…。働き方や暮らし方はさまざまですが、もし、どちらかに負担が多くかかっているならふたりで話し合い、協力して進めてみませんか？ふたりで協力し楽しむ気持ちで家事を行えば効率もアップ。一緒に過ごす時間も増えて、笑顔あふれる家庭を築けるはず。

▶仕事がある日の1日あたりの仕事・家事・育児等の時間

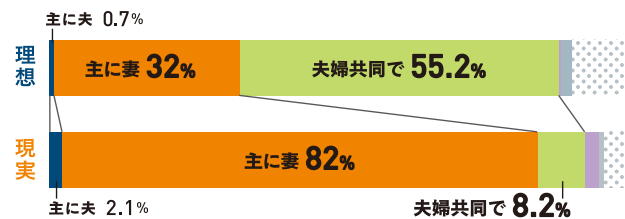


家事の分担をしても、キツイ時や仕事が忙しい時もある、お互いに助け合いながらしよう！

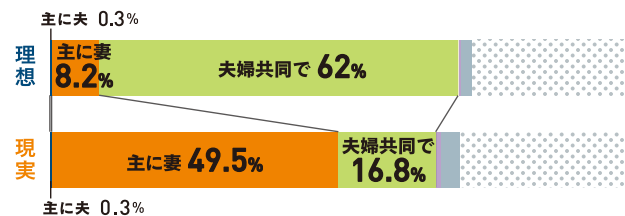
仕事だからと相手に甘えすぎず、ふたりで家事シェアして、より良い生活にすることが大切だね。

「ふたりで行う家事」の割合では

▶食事のしたく



▶育児 (乳幼児の世話)

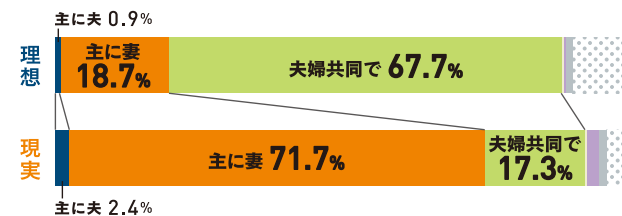


男女共同参画社会とは…

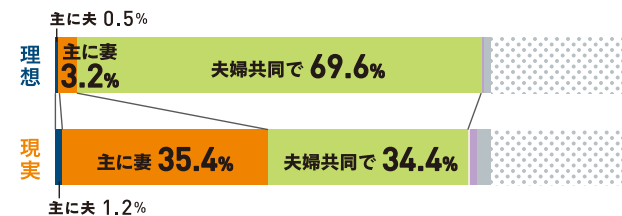
「男女が、社会の対等な構成員として、自らの意思によって社会のあらゆる分野における活動に参画する機会が確保され、もって男女が均等に政治的、経済的、社会的及び文化的利益を享受することができ、かつ、共に責任を担うべき社会」です。

理想と現実でギャップがあります

▶掃除・洗濯



▶子どもの教育としつけ



主に夫 ■ 主に妻 ■ 夫婦共同 ■ 主に父 ■ 主に母 ■ その他 ■ 無回答 ■

全体：756 / 資料：「令和元年度男女共同参画社会づくりのための意識調査報告書」(大分県実施)「家庭における役割分担について」から一部抜粋

将来の目標を立ててみよう

お互いの将来設計を知ること、
今後の生活やカジライフを見直すきっかけにしよう！

具体的に書いてみよう
マネープランもライフプランに
欠かせないね！

夫: 30歳
・マイホームを建てたい
・休日はのんびりしたい

例
(現在)

妻: 27歳
・趣味の時間をつくりたい
・子どもは2人欲しい

夫: 歳 現在 妻: 歳

夫: 歳 5年後 妻: 歳

夫: 歳 10年後 妻: 歳

夫: 歳 15年後 妻: 歳

まず何をするか 話し合ってみよう!

家事シェアをするためにお互いのできることを知ろう!

夫

得意なこと、苦手なことはなにか?

妻

▶得意なこと

▶得意なこと

▶苦手なこと

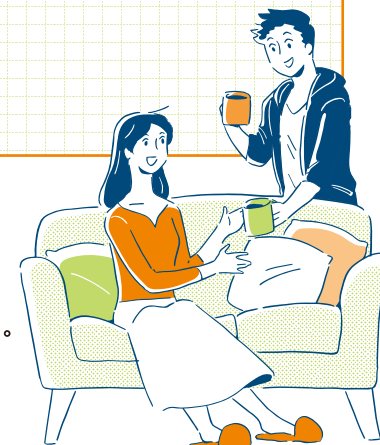
▶苦手なこと

しっかり行いたい家事・手を抜いてもよい家事をふたりで考えよう!

できない時・苦手なことはどうする?(8PのカジラクPOINTも参考に考えてみよう)

家事が終わったら 感謝の気持ちを伝えよう!

家事をすることは当たり前だけど、してもらって当たり前ではダメ。
お互いを思いやる気持ちを大切に素敵なカジライフを送ろう!
家事が早く終わったらしたいことを
リストアップしておくとも効率アップするかも・・・?!



あれも？ これも？ **プチカジチェック！**

まずはどんなことを家事と呼ぶのか、ふたりで理解、共有しましょう

料理

現状		改善
夫	共	妻
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

掃除・その他

現状		改善
夫	共	妻
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

洗濯

現状		改善
夫	共	妻
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ゴミ捨て・その他

現状		改善
夫	共	妻
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

まだまだ
あります！

さらに細かい項目は
QRからダウンロード



カジラクPOINTを考えてみよう

少しの工夫で家事はラクになる！

6Pで話し合ったことを踏まえてふたりで考え、話し合ってみよう

たとえば...

洗濯物はたたまず
そのままハンガーに
かけるだけ！

衣類をハンガー収納にすれば、
ストレスなく服を収納！

床に物を
置かないだけで
掃除の時短に！

掃除機や拭き掃除をするのも、
物を動かすことなくでき時短に◎

お風呂あがりに
冷水で浴室を流せば
カビ知らず？

浴室の温度を下げると
カビ発生防止につながる！

食品はまとめて購入し
カットや小分けにして
冷凍保存！

下味をつけて冷凍し、
焼くだけでOKにしておく
とってもラク！

家事分担ボードや
アプリを活用
家事忘れ防止！

目視できることにより
家事忘れを減らし
ストレスフリーな生活に◎



▲家事分担ボード

忙しい、苦手...は迷わずHELP! /

時間や気持ちに余裕がなく、協力しあっても100%こなすのは難しかったり
ふたりとも苦手な家事は家電やサービスに頼ってみてもいいのかも？

便利家電・時短家電を使う

毎日の家事をラクにするために、設定してスイッチオンで完了の
「ほったらかし」できる家電を選ぶことがオススメ！
家事に優先順位をつけ負担になるものから導入を検討してみましょう！

乾燥機つき洗濯機、食洗機、ロボット掃除機/コードレス掃除機、
電気調理鍋/電気圧力鍋、衣類スチーマー etc...

※購入したけどサイズが合わず設置できなかった例も。あらかじめ設置場所や収納場所の広さ、コンセントの位置などを確認しておきましょう。

食洗機は時間と
水道代の節約にも
つながるかも！

家事代行サービスに頼ろう

家事代行サービスとは、家主に代わって家の仕事全般を行うサービス
です。作り置きや買い物、冷凍冷蔵保存などまで依頼ができます。ほか
にも家事だけでなく、留守番や子どもの送り迎えも依頼できます。
限界が来てしまう前に、人の手を借りることも検討してみましょう。



先輩夫婦が
応えます

家事にまつわる お悩み相談室



やって欲しい家事があるとき
どういう風に伝えるのがベストですか？

「洗濯物をたたむか、お皿を洗うかどっちがいい？」と、選択肢を与えることでスムーズに。あとは、感謝の気持ちを伝え、次もがんばろう！と思ってもらうことが大事。



家に帰ると妻が疲れてイライラしてる…
何と声をかけるのが正解？

まずは「疲れてるみたいだけど大丈夫？」と相手を気遣って、話を聞いてみよう。「今日ご飯作ろうか？」とか「食器洗うよ」とか自分の得意なこと、できそうなことを伝えてみて「やる気がある」アピールをするといいかも。「家事が終わったら美味しいスイーツ食べに行こう♪」など楽しい提案も◎。



慣れない家事に追われて
疲れてしまうのですが…。

全部完璧にしようと思わないこと。きつい時は無理せず相手に相談したりお願いするのがおすすめ。料理も時にはお惣菜を買ったり、便利な家電を使ったりと上手に手間抜きして時間や余裕をつくりましょう。



▶ ご褒美DAYをつくろう！

日々のことながら、毎日家事をがんばるのも疲れるもの。たまには家事をそこそこにふたりでお出かけしましょー♪

円満の
ヒケツ

▶ 「察してほしい」はやめよう

「以心伝心」は理想的だけど、してほしいことは言わないと伝わりません。イライラするよりは、やってほしい事を伝えて。最後は感謝の気持ちを忘れずに！

家事力UP推進セミナーでのポイント！

家事研究家の高橋ゆきさんをお呼びして、結婚が間近なカップルや、若い世代のご夫婦、そして、これから結婚を考えている方に対し、ふたりで楽しく、ラクに家事を進めていくための家事力UP推進セミナーを開催しました。



profile
家事研究家、家事代行サービス
株式会社ベアーズ取締役副社長
高橋 ゆき氏

ふたりの効率的な家事シェアを習得 家事でけんかをしない世の中を作りたい！

高橋さんが強調したのは、家事を負担と捉えない大切さ。一緒に住もう、結婚しよう、人生を一緒に築き上げていこうと思える関係の存在は貴重なもの。その上で、家事が障害にならないためにも夫婦・パートナーで効率的な家事シェアを行い、達成感をふたりで共有することでより良い関係にもつながります。

楽しく学ぶお掃除の基本

1 あわてず

あわててして余計な力が入ってしまうと傷が入ってしまったら、見過ごしがうまれ後でやり直したり…大変なことに！

2 あせらず

計画を立て、家族と相談して進めよう！
(一度に全部やろうとしない)

3 やさしい気持ちで

居心地の良い空間エネルギーを作る事を心がけて
(やらないといけないと思わず笑顔で！)

月1で、週1で、1日4分だけ…と掃除する箇所の頻度など決めて進めましょう！



家事を楽しむヒント

やる気スイッチを入れることが大事！

- やる気スイッチ1 お気に入りのTシャツに着替える
- やる気スイッチ2 好きな音楽をかける
- やる気スイッチ3 お掃除前と後に写真を撮る
- やる気スイッチ4 ホームパーティの計画を立てる



セミナーの様子

参加者の声

- 家事をやらなければいけないというやらされ感でやっていたが、気持ちがお楽になった！
- すぐに実践できそうな家事術を知ることができ勉強になりました。
- 家事に対する考え方を少し軽くすることができました。
- 心を自由に明るい空間づくりという心構えと、具体的なノウハウで家事に前向きになりました！
- 夫と役割会議も楽しみたいと思います！
- 今後は今回学んだお掃除の基本を思い出しながら家事をやりたいと思います！