

はままつ

KAJISAPO!

家事サポートブック



はままつ家事サポートブック

浜松市 市民部 UD・男女共同参画課
TEL:053-457-2561 FAX:053-457-2750
E-mail:ud@city.hamamatsu.shizuoka.jp
監修:NPO家計を守る会

2021年3月 発行



家事参画の現状 ～男女の意識の違いを見てみよう～

家事をやらない!? 日本男性 ～男性の気持ち、女性の気持ち～

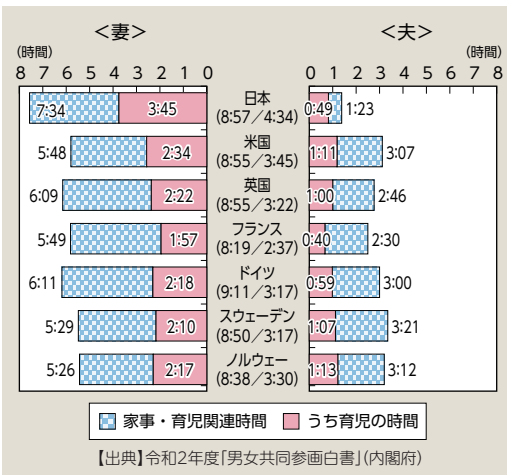
日本の男性の家事参画は先進国で最低水準と言われています。6歳未満の子供を持つ夫婦が家事・育児に費やす時間は「夫1時間23分・妻7時間34分」（1日当たり、平成28年調査）であり、共働き世帯の増加など、家族のあり方が変化する中であっても大きな偏りが見られます。

一方で、男女ともに仕事などの時間と家事や育児に要する時間の合計時間が長く、それぞれに疲弊しています。

男性の行動が、家事に向きにくいのはなぜでしょう。



6歳未満の子供を持つ夫婦の家事・育児関連時間(週全体平均)(1日当たり、国際比較)



そこには、家事に対する「心理的ハードル」があるのではないかと考えられます。「良妻賢母」という言葉に代表されるように、かつては「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」という考え方のもと、女性に「完璧な家事」が求められてきました。また、「男子厨房に入らず」といったことわざもあります。

- 家事は完璧にこなさなければならない
 - 家事は女性の領域。妻のルールに従わなければならない
- という意識が、男性を家事から遠ざける一因になっているのではないのでしょうか。

家事参画に対する夫・妻への不満

女性の気持ち

関わろうという意識がない。
手伝い感覚。
自分ごととして考えていない。
家事をしない。

男性の気持ち

やっても怒られる。
何を求められているかわからない。
やり方がわからない。

あいホール相談室に寄せられる悩みごと相談(夫婦関係を参考に作成)

この気持ちの「ズレ」を認識し、やることや、やり方のルールをきちんと話し合うことが、家事共有を成功させるコツです!

家事参画のススメ ～家事から得られるメリット～

やらないなんてもったいない! 家事から学べるたくさんのこと

今まで、女性が主体的に担ってきた家事。そこに男性が参画していくことは、女性だけでなく、男性自身にとってもたくさんのメリットがあります。様々な家事に関わることで、生活者の視点や経済感覚などが身につくほか、職場では出会えない多様な価値観に触れることにより、社会人としての視野を広げることができます。また、たくさんのごことを同時並行でこなしていく家事では、段取り力、コミュニケーション力、マネジメント力など、仕事を進める上で求められる能力の向上が見込まれます。協力して家事に関わることで家族の絆も深まります。



同時並行! パラレル家事が効率的

とはいえ、毎日の家事はやっぱり大変! 日々の生活は、なくてはならないたくさんのお家事によって支えられています。

そんな中で、特に共働き世帯におすすめなのが「家事分担」ではなく「**パラレル家事**」。「パラレル」とは「並行」という意味で、夫婦で同時に家事を行うことが「パラレル家事」です。

「生活するために家事は必要不可欠」と頭ではわかっている、疲れていて休みたい時、やるが多すぎてプレッシャーに感じる時……ありますよね? そんな時にパートナーがのんびり一人でくつろいでいたらどうでしょう。それがたとえ、あらかじめ決めておいた「分担」通りだとしても不満に感じませんか?

パラレル家事は、そのような心理的負担を軽減するだけでなく、作業面でも効率的な考え方です。「私は〇〇するから、あなたは△△してくれると嬉しいな」を習慣化することが基本。これを繰り返すことで、お互いに「その家事を行う際に、自分は何を求められているか」がわかるようになり、指示がなくても自発的に動けるようになります。パートナーの動きも同時に把握できるので、一方の負担が大きい時には「〇〇もやっておいた方がいいかな」と気づくこともできます。コミュニケーションを取ること、お互いへの気づきや感謝を言葉や態度で表すことが何より大切です。



他にも、集中力や柔軟性など、社会人として身につけたい能力を養うために家事は有効! 積極的に参画してみよう!

そうは言っても、家事のやり方が全然わからない! そんな人に向けて、**家事の基本**の一部をご紹介します!



知っておきたい家事の基本 (料理編)

献立を決めよう

献立を決める前に、まずは冷蔵庫の中身を確認しましょう。
「何を食いたいかな」はもちろん大事だけれど、今、冷蔵庫にあるものをメインに「**材料をちょい足して、何が作れるか**」という視点で考えてみましょう。
献立アプリを使うのもおすすめです。

また、料理は「**食べられる分量だけ作る**」ということも大切です。



買い物に行こう

■食材を買う時に気をつけたいポイント



肉・魚

- 色が鮮やかで、つやがあるもの
- 弾力と張りがあり、身が締まって見えるもの

(一尾魚の場合)

- 目が澄んでいるもの
- うろこが綺麗についているもの
- えらの色が鮮やかなもの

- NG**
- トレイに汁や血がたまっているもの
 - 冷凍品で、霜がついているもの



野菜

- 色が濃く鮮やかで、つやや張りがあるもの
- 重みがあるもの

(葉物の場合)

- 葉先がピンとしているもの
- 葉の巻き具合や形がしっかりしているもの
- 切り口がみずみずしいもの

- NG**
- 乾燥しているもの
 - 変色しているもの



加工食品

原材料名、内容量、消費(または賞味)期限、保存方法などを確認してください

「消費期限」は「品質が劣化しないとされる期限」
「賞味期限」は「おいしく食べることができる期限」のこと。
品質が劣化しやすい食品には「消費期限」が、劣化しにくい食品には「賞味期限」が記載されています。

■旬の食材を選ぼう

食材には「旬」があります。旬の食材は安く手に入るだけではなく、おいしく、栄養も豊富に含まれています。旬の食材を積極的に取り入れてみましょう。

春	たけのこ・菜の花・あさり など	秋	さつまいも・かぼちゃ・サンマ など
夏	トマト・きゅうり・しらす など	冬	白菜・大根・牡蠣 など



いざ、調理! 調理のための基礎知識

①洗う

調理する前に、食材についた汚れを取り除きましょう。レシピにはあまり詳しく書かれていないことが多いですが、「洗う」にもいろいろな方法があります。

- 葉が重なっている野菜 (キャベツ・レタスなど)
→外側の汚れた葉を捨て、必要な分だけはがして水洗いする
- 葉の根元が密集している野菜 (ほうれん草・小松菜など)
→水につけて汚れを浮かせてから、根元の汚れを流水で洗い流す
- 房になっている野菜 (ブロッコリー・カリフラワーなど)
→必要な分を小房に切り、水をためたボウルの中に入れて振り洗いする
- へたのある野菜 (トマト・なすなど)
→全体を洗った後、へたの周りを指先で丁寧に水洗いする
- 根菜 (れんこん・ごぼうなど)
→たわしやブラシを使ってこすり洗いする
- きのこ
→洗わない(気になる汚れは濡らしたキッチンペーパーで拭き取る)



②量る

分量をしっかりと量ることが、料理を失敗しないための第一歩。「量る」ための道具とその使い方を確認しておきましょう。



g(グラム)表示の材料は、**はかり**を使って計量します。
はかりによって量れる最小単位が異なります。
アナログなものは、針が0を指していることを確認してから、量りたいものを乗せます。
デジタルなものは、器を乗せてから重さを0にし、量りたいものを乗せます。

ml(ミリリットル)表示の材料の多くは、**計量カップ**を使って計量します。
通常の計量カップは200mlです(炊飯器用のカップは180mlなので注意)。
平らなところにカップを置いて量りたいものを入れ、真横から見て、液体の低いところが目盛りの線に届いているかを確認します。



少量の材料は、**計量スプーン**を使って計量します。
大さじが15ml、小さじが5mlです。
粉類は、山盛りにすくってから、別の計量スプーンの端などで擦り切って量ります。
液体は、ぎりぎりこぼれないくらいの、表面張力で盛り上がった状態にして量ります。

知っておきたい家事の基本 (料理編)

知ってる? 「少々」と「ひとつまみ」、どちらが多い?

レシピには、数字で表される分量のほか「少々」「ひとつまみ」といった曖昧な表現もあります。量が多いのは「ひとつまみ」。

「少々」は親指と人差し指の先でつまんだ分量、「ひとつまみ」は親指・人差し指・中指の3本でつまんだ分量をいいます。「適量」の場合は、調理の際に少しずつ、味見をしながら分量を調整してください。



③切る

食材の切り順は重要です。肉・魚用のまな板を別に用意しておくことが望ましいですが、そうでない場合には、食中毒を発生させないように、特に気を配りましょう。切り順を工夫することで、洗い物を減らし、効率的に作業を進めることができます。

<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 生で食べるもの ● 洗わないもの ● 切ってから洗うもの 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 色が濃いもの ● 匂いが強いもの ● まな板が汚れやすいもの 	<p>3 肉・魚</p> <p>※切った後は必ず手やまな板を洗う ※洗う前に他の食材や道具を触らない</p>
--	--	---

それってどうやる!? もう困らない 切り方4選

<p>干切り</p> <p>(キャベツの場合) はがした葉の太い芯に沿って切り込みを入れて取り除き、縦半分に切る。それを何枚か重ねて巻き、しっかり押さえて端から細く刻む。</p>	<p>みじん切り</p> <p>(たまねぎの場合) 縦半分に切り、断面を下にして置く。上端を切り離さないよう縦に細かく切り込みを入れ、側面からも切り込みを入れた後、刻む。</p>
<p>くし形切り</p> <p>野菜を縦半分に切り、へたなどを取り除いて断面を下にして置く。中心に向かって放射状に包丁を入れる。</p>	<p>乱切り</p> <p>野菜の端から斜めに包丁を入れる。切り口が手前側に見えるよう野菜を回し、同じ作業を繰り返す。</p>

それでも「切る」のは、やっぱり難しい……
そんな人は、**便利グッズ**を使って家事をしてみませんか? 次ページでご紹介します。



便利グッズを活用しよう

日々の料理は、面倒で、時間のかかる作業です。手慣れていない人ならば、なおさら時間がかかるもの。苦手意識が定着する前に、積極的に便利グッズを活用してみましょう。最近では、ホームセンターや100円ショップなどにもさまざまなグッズが売られています。

便利グッズの例

<p>包丁 切る、刻む、皮をむく</p>	<p>キッチンばさみ 切る、刻む</p>	<p>フードチョッパー 刻む</p>	<p>ピーラー 皮をむく</p>
<p>器用でなくても大丈夫。まな板を汚さないで、洗い物の手間も軽減。</p>			
<p>泡立て器 混ぜる</p>	<p>ハンドブレンダー</p>	<p>ミキサー</p>	<p>力を入れずに手早く混ぜられる。製品によっては「混ぜる」以外にもさまざまな機能がついていることも。</p>

完璧じゃなくてもいい。
効率化できる部分は効率化して、全て自分でやろうとしなくてもいい。
負担感をなるべく減らして、楽しく続けられることが何より大切です。

洗い物の際に気をつけたいポイント

面倒な洗い物は、下準備や洗い順などを工夫することによって、負担を軽減しましょう。

- 食器や調理器具についた油污は、事前に拭き取っておく
- 固まってこびりついた汚れがある時は、洗う前に水に浸けておく
- 汚れた食器類は、重ねずにシンクに運ぶ
- 汚れの少ないものから洗い始め、ある程度ためてからまとめてすぐ(壊れやすい素材のもの、大きめのものは早めに片付けましょう)



注意!

- コーティング加工のある調理器具(フライパンなど)
→ 熱いうちに水をかけて汚れを洗い流したり、たわしなどで激しくこするのはNG。外側から水をかけて冷やし、スポンジで傷をつけないように洗います。
- 「食洗機OK」の表示がない食器類
→ 食器洗い乾燥機は「洗う→拭く」までの作業をこなしてくれる便利家電ですが、洗えない食器類もたくさんあります。表示や使用方法を確認しましょう。

知っておきたい家事の基本（洗濯編）

洗濯機を回す前に済ませておきたいこと

①洗濯表示を確認

衣類のタグを確認し、洗濯機で洗ってよいものとそうでないものに分けます。また、通常洗いにするか、デリケート洗い（ドライコースなど）にするかを確認します。表示上は「洗濯機で洗濯可」となっている場合でも、大切な衣類で、傷んでしまわないかが心配な場合は、洗濯機で洗わない方が無難です。



②ポケットやファスナー、ボタンなどをチェック

ポケットの中身を確認し、物が入っていたら取り除きます。ファスナーやボタンがついている場合は、それらをきちんと閉めておくことで、衣類が絡んで傷んでしまうことを防げます。ボタンなどにほつれがある場合には、洗濯する前に補修しておきましょう。

また、この時、衣類の表裏もしっかり確認してください。脱ぎっぱなしの靴下が裏返しのままになっていませんか？逆に、表面に装飾があり傷をつけたくない服、内側の汚れがひどい服など、裏返して洗濯した方がよい場合もあります。

ティッシュペーパーには特に気をつけよう!



③衣類を選別

一緒に洗えるものとそうでないものに衣類を分けます。

- 通常洗いのものと、デリケート洗いのもの
- 白い(または淡色の)ものと、濃色のもの
- 汚れのひどいものと、そうでないもの

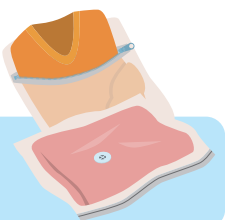


④洗濯ネットを活用

洗濯ネットは、衣類の絡みや糸くずの付着、しわ、毛羽立ちなどを防いでくれるアイテムです。ネットの目の粗さやサイズ、形状によって使い分けてください。

ネットは大きすぎても小さすぎてもダメ。大きすぎると衣類が中で動いてしわになりますし、小さすぎると汚れが落ちない原因になりますので注意しましょう。

- 目の粗いもの : ワイシャツ、ブラウス、ニット、パンツ類など
- 目の細かいもの : 装飾や小さいパーツのある服、下着、ストッキング類など
- その他 : ブラジャー専用、大物洗い用など



洗濯物を干そう

■干し方いろいろ

洗った後の干し方も、衣類のタグに記載されています。

洗濯表示は平成28年12月から変更されています!

それ以前の衣類の表示は、ホームページなどで確認してください。



吊り干し

ハンガーやピンチ (=洗濯ばさみ) ハンガーなどを利用して、上から下に吊るす干し方。一般的な干し方で、多くの衣類はこの干し方で対応できます。



平干し

ピンチハンガーの上や平干し用ハンガーなどを利用して、横置きにする干し方。型崩れしやすいニットや小物類など、デリケートな衣類を干すのに適しています。



陰干し

直射日光を避け、日陰で乾かす干し方。変色や素材の変質などが心配なものは、この方法で干します。

毛・絹・ナイロンなどは日光に弱いよ!

■しわや型崩れを防ぐには

- 脱水後、衣類をすぐに取り出す
- 型崩れしにくい部分を持って上下に大きく数回振り、大きいしわを伸ばす
- 両手で挟んで叩き、小さいしわを伸ばす
- しわが目立ちやすい部分を引っ張って伸ばし、形を整えてから干す



■早く乾かすために



洗濯物を干す時には、空気の通りをよくすることが最重要。洗濯物どうしの間隔を適度に空け、重なり合わないように干します。スペースに余裕があれば、ピンチハンガーを広く利用して、パンツ類を筒状に吊るしたり、バスタオルなどをじゃばらになるように吊るしたりする方法もあります。

吊るしたり、日光に当てたり……といった行為は、衣類に負担をかけるので、最小限にとどめたいところ。すぐに取り込めない時、ホコリや花粉が気になる時には室内干しがいいでしょう。

洗濯物を干すのは、なかなかの重労働!

これを毎日、完璧にこなそうと思うと疲弊してしまいます。状況が許すのであれば、乾燥機を導入するのも一つの手。乾燥機を使うと、「洗濯物を運ぶ→干す→取り込む」までの作業を削減できます。



※乾燥機を使えない衣類もあるので注意が必要です。また、自分で干すのと比べ、電気代はかかります。

知っておきたい家事の基本（掃除編）

気持ちよく家事を楽しむために

掃除機をかけよう

拭き掃除や掃き掃除など、「掃除」といってもいろいろなものがありますが、日常生活でまず思い浮かべるのが**掃除機**ではないでしょうか。掃除機の正しい使い方、知っていますか？

掃除機は、使い方やかける順番によって、作業効率や掃除の効果が変わってきます。



■掃除機がけのポイント

- 部屋の奥から手前に向かってかける
- 掃除する場所に適したノズル(T字・ブラシ・剣先など)を使う
- 背筋を伸ばして力を抜き、ノズルを床に押し付けないようにする
- 1往復5秒を目安に、ゆっくり前後に動かす
(掃除機は手前に引いた時にごみを吸い取ります)

(T字ノズルを使う場合)

- ノズルのヘッドを水平にし、床に密着させる
- 掃除機をかけた部分の3分の1は重ねがけする

勢いあまって壁や家具にぶつけないよう注意!

■床材別 掃除機がけのポイント

畳・フローリング

畳の目やフローリングの溝に沿ってかける。部屋の隅や畳と畳の隙間、敷居などには剣先ノズルを使用。



カーペット

目に沿ってかけた後、90°方向を変え、十字にかける。吸い込み強度は「強」がおすすめ。



掃除もやっぱり重労働 ～ながら掃除のススメ～

掃除機をかける頻度は3～4日に1回程度と言われていますが、仕事を終えて帰宅した後に、掃除機を取り出して本格的に掃除を始めるのは難しいもの。

そこでおすすめしたいのが「**ながら掃除**」。フローリングワイパーや粘着式カーペットクリーナーなどを活用して、お湯が沸くまでの待ち時間やテレビのCM中など、スキマ時間を活用し、ホコリをなるべく減らしましょう。

また、ロボット掃除機を活用すれば、掃除機がホコリを集めてくれている間に別の家事などを行うこともできます。毎日、完璧にやろうとは思わずに「**頑張りすぎずに家事をする**」ことを意識してみませんか？

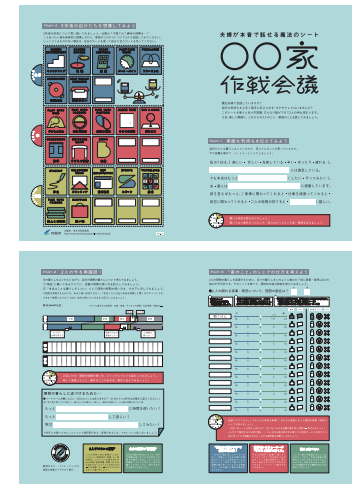


話し合おう! ルールを決めよう

家事は毎日の生活に欠かせないもの。料理や洗濯以外にもたくさんの家事があり、誰かがそれを担うことで日々の生活が成り立っています。お互いの希望をきちんと話せていますか？一度、家事についてじっくり話し合い、やるべきこと・無理にやらずにいいことを洗い出してみましょう。

【〇〇家作戦会議】(内閣府男女共同参画局)

日々の家事や育児の項目を洗い出し、どのようにシェアし、お互いに支え合うのがよいかを確認し合うためのコミュニケーションツール。PDF形式でダウンロードできます。



■家事共有を成功させるコツ

●やるべきことは誰でもわかるように、単純に! わかりやすく!

→「察して」「空気を読んで」はやめましょう。

自分にしかわからない独自ルールは廃止しましょう。言わなければ伝わるはずがありません。コミュニケーションはとても大切です。やるべきことをなるべく減らして、男性も女性も、負担なく家事に取り組みましょう。

●失敗しても、やり忘れても、責めない。怒らない。

→不慣れた家事には失敗がつきもの。習慣化するまでは、忘れることもあるかもしれません。自分でやった方が早い、質が高い……と思っても、**責めたり怒ったりしないこと**。人は、経験を積むことで成長できます。前向きな気持ちで、積極的に家事に取り組みましょう。

●お互いに、感謝の気持ちを忘れずに!

→家事は、男性にとっても女性にとっても必要な、いわば「自分ごと」。どちらかに主導権があるわけでも、「やってもらって当たり前」なわけでもないのです。**感謝の気持ちを忘れずに。時々「ありがとう」と、口に出してみましょう。**

■「“おとう飯”始めよう」キャンペーン

「これまで料理をしていない」「料理をしたことはあるものの作るのをやめてしまった」という男性の技術的・心理的ハードルを払拭するため、内閣府男女共同参画局では、簡単で手間をかけず、多少見た目が悪くても美味しい料理を「おとう飯」と命名し、積極的にPRしています。



内閣府男女共同参画局
「おとう飯」始めよう」キャンペーン
地域や季節にちなんだ簡単レシピ、動画などをホームページで紹介しています。