

女性相談員、女性弁護士がお話をお聞きします。

女性のための相談室

相談・予約 ☎046-828-8177

仕事

家族のこと

体のこと

学校

孤独

子育て

就職

介護

セクハラ

離婚

DV

大きな不安も 小さな悩みも



一般相談
予約不要

女性が日頃から抱える人間関係や生活上の悩みについて、お気軽にご相談ください。
月・水・金曜日の9時～16時 電話相談／相談時間は20分 1日1回まで

法律相談
予約制

法律上の悩みについて、女性の弁護士が相談に応じます。
毎月第3火曜日の13時30分～16時30分 相談時間は1コマ40分
①13:30～14:10 ②14:15～14:55 ③15:00～15:40 ④15:45～16:25



横須賀市 市長室 人権・ダイバーシティ推進課



発行年月 令和8年(2026年)3月
編集・発行 横須賀市 市長室 人権・ダイバーシティ推進課
〒238-8550 横須賀市小川町11番地
電話 046-822-8228
e-mail we-pc@city.yokosuka.kanagawa.jp

New Wave Vol.64

ジェンダー平等実現のための広報紙

P5 100のタスク やる?やらない?
「家事・育児チェックシート」

P6 「大きな不安も小さな悩みも」
女性のための相談室で話してみませんか

【特集】P2～4

「あたりまえ」を見直そう
家事・育児を分け合うヒント



“あたりまえ”を見直そう 家事・育児を分け合うヒント

インタビュー 終わりのない家事、誰かがやらないといけない家事・育児・・・
みなさんはどうしているのか、横須賀市在住のご家族に、工夫や心がけを聞いてみました。

CASE 1 気負わずできることから 家族みんなで協力する家事・育児



Aさんご夫妻は18歳から8歳までの5人のお子さんがいらっしゃる共働き家族。
夫は市外勤務の会社員で、妻は市内勤務の会社員。
お子さんの多いAさんのご家庭では、どのように家事・育児に向き合っているのでしょうか？

苦手は任せる！ 家族全員が家事の担い手に

●環境が分担を支えている

夫：本当はもっと家事・育児を担いたいのですが、通勤時間がかかるので、なかなか難しいのが現状です。

妻：私は勤務地が横須賀市内で助かっています。職場に、子育てしてきた方もたくさんいるので、仕事と家庭を両立しやすいです。学校の行事も「行っておいで！」と快く送り出してもらえます。

夫：私の職場も、子どもの体調不良などで当日でも休みが取れるのはありがたいです。

●「得意・不得意」で自然に分担

夫：子どもも含め、家族みんなで家事に取り組んでいます。そうでないと家が回りませんからね。

妻：私は料理やPTA活動など学校関係のことを主に担っています。一方、洗濯物を干したり畳んだり、子どもを叱ったりすることが苦手なので、そこは夫に任せています。

妻：家族のルールもあります。自分の靴はしまう、お皿は各自さげる、洗濯物は自分でカゴに入れる、学校の支度は自分でやる、などです。

夫：子どもたちが将来社会に出たとき、家事の経験は役に立つだろうと思います。

●役割分担はいつから？

夫：特に話し合いや家族会議はしていませんね。第1子が生まれた時は、妻はまだ仕事に就いていなかったのですが、家事は妻任せでした。

妻：近所の人から「夫は何もやらないの？」と言われて、まずはゴミ出しから始めてもらいました。

夫：子どもも増えて、妻も仕事を始め、本当に大変そうだったのでやらないとな、と思うようになりました。

「できる範囲」を大事に

●多人数の食事、どうしてますか？

妻：料理は日々できる範囲でやっているので、日によってメニューの差があります。困ったときはうどん。野菜をいっぱい入れれば何とかできます。カレーのように鍋ひとつで

ればよいものも助かりますね。
夫：私は野菜をたくさん食べたいので、野菜が足りないと感じたら自分で味噌汁を作ります。味噌汁は簡単ですし、後片付けもやりやすいです。

●家事の工夫は？

夫：家族が多いので、バスマットがすぐに濡れてしまいます。珪藻土のものに変えたら、ストレスがなくなりました。

夫：髪の毛が長い人も多いので、お風呂の排水溝にすぐに溜まります。そこで排水溝の蓋を取ってしまいました。一目で髪の毛が溜まったことがわかるので、子どもたちも自分できれいにしてくれます。

変わる生活、変わらない姿勢

●これからのビジョン

夫：子どもたちが成長していったら、家事との関わり方も変わるかもしれません。そうしたら、妻にも趣味を持ってもらって、楽しんでもらいたいです。

妻：できることをやっていく姿勢は変わらないと思います。

完璧を目指すのではなく、自然体で無理なく助け合うご家族。それぞれのペースで家事・育児に取り組みながらお互いを思いやる、そんな姿勢が大切なのではないでしょうか。

知っておいてほしい

キーワード

- ◆**固定的性別役割分担意識**：「男は仕事、女は家庭」などのように男性、女性という性別を理由として役割を固定的に分ける考え方のこと。
- ◆**アンコンシャス・バイアス**：誰もが潜在的に持っている無意識の偏見・思い込みのこと。「女性だから気配り上手」「男性だからリーダーに向いている」などと思い込んでしまい、男女の役割などに固定的な価値観を与えるとされています。
- ◆**無償ケア労働**：家事・育児・介護・看護などの対価を得ない労働のこと。
- ◆**フレックスタイム制**：社員が出社時間と退社時間を自由に選ぶことができる制度のこと。コアタイムは必ず勤務をしなければならない時間帯。

わたしたちの毎日の生活には、食事の準備や洗濯、掃除などのさまざまな家事・育児があります。家事・育児の分担が一人に偏ると負担が大きくなり、疲れやストレスがたまりやすくなります。「どうして自分ばかり…」と不公平に感じることもあるかもしれません。そのままにすると、家族関係に悩んだり、仕事と家庭のバランスを保ちにくくなったりすることも。どうしたら無理なく続けられるか、一緒に考えてみましょう。

CASE 2 できないことをストレスにしない お互いを認め合う家事・育児



Bさんご夫妻は、3歳のお子さんとの生活を送る共働き家族。
自営業の夫は在宅勤務が中心。会社員の妻は市外勤務で、通勤に片道1時間かかります。
どのように忙しい日々を乗り切っているのでしょうか？

柔軟な勤務体制で育児と仕事を両立

●保育園の送迎で役割分担

妻：私が朝早く家を出るため、朝の送りは夫がやっています。その代わりに、私が早く仕事を上がって、お迎えに行きます。

●フレックスタイム制を活用

妻：勤めている会社はフレックスタイム制が導入されています。10時半から15時半までがコアタイムで、16時までに仕事を終わらせて帰るようにしています。実は、転職して今の会社に勤めているのですが、転職では『子育てがしやすいこと』が最優先でした。そうしないと両立は難しいですよ。

「できる人ができることを」が基本スタンス

●柔軟な分担が鍵

夫：妻が保育園に迎えにいく間に、私が夕飯の準備をします。在宅勤務ですが、気が付いたら「もう夕方！」と慌てることもよくあります。

妻：きっちり分担しているわけではなく、できない時もあるので、その時はできる方が担っています。

●相互理解が育む信頼

妻：最初、私は家事が全くできませんでした。夫のほうで得意で、教えてもらっていました。

夫：今思い返せば、けっこう小言を言っていたかもしれません（笑）。

妻：そうだったかな？私はそんな風には感じていません。むしろきちんと伝えてくれて良かったと思っています。

●許容基準の違いを認める

妻：生活のなかでの「許せる基準」や「きれいさ」は、人それぞれ違いますよね。そこをお互いが伝え合うことが大切だと思います。

その上で、自分はできても相手はできないこともある、と考えるそれ以上は言わないようにしています。

夫：相手ができなくても、自分がやればいい、というスタンスでやっています。

便利なアイテムを味方に

●料理の時間短縮

夫：食事のメニューを提示してくれるアプリはとても便利です。1週間分のメニュー提案と買い物リストが出てくるので、買い物の無駄がなく、メニューを考える時間も短縮できます。

妻：作ったことのないメニューも提案されるので、料理のバリエーションが増えたのも良かったです。

●家事の負担軽減

夫：掃除機をコードレスタイプに変えました。以前はコードが煩わしかったり、コンセントの位置がストレスでした。変えたら、ちょっとしたことで掃除機をかけることが苦ではなくなりました。

「ひとり時間」も大切に

●リフレッシュの工夫

夫：運動するとリフレッシュできるので、子どもを保育園に送った後、ランニングがてら帰ったりしています。

妻：「もう無理かも！」というときは、遠慮せず夫にお願いして、自分の時間を作っています。子どもの気持ちを一番大切にしていますが、ひとり時間も私たち夫婦にとってはとても大切です。

相手ができないことを責めず、サポートするスタイルで、お互いを尊重しあうご夫婦。自分の気持ちを伝え、相手を理解する姿勢が家事・育児を楽しむ秘訣なのかもしれません。

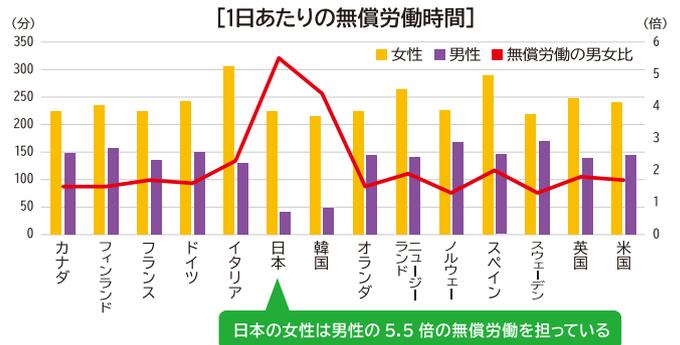
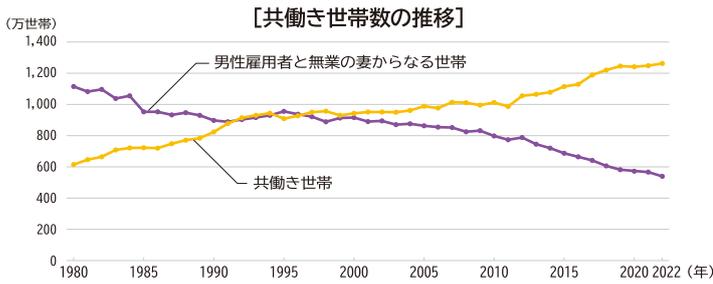
完璧な家事・育児よりも、「夫婦の信頼と会話」が家族の土台なのかもしれません。あなたの家族に合った分担のかたちを見つけて「家族みんなの暮らしやすさ」につなげるために、家事・育児を見直してワーク・ライフ・バランスを考えるきっかけにしてみませんか。

P5の「家事・育児チェックシート」を活用してみましょう

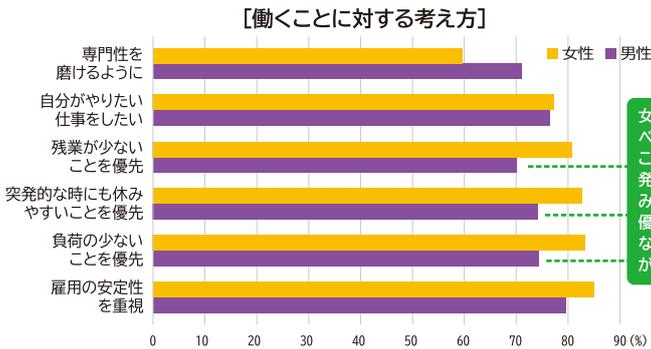


家事育児の現状

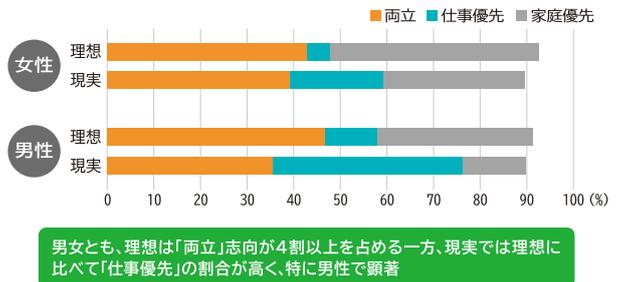
夫婦の家事・育児の分担の現状はどうなっている？



働くことに対する考え方



[ワーク・ライフ・バランスの理想と現実 (30~40代)]



出典
 ・厚生労働省「令和5年版 厚生労働白書」
 ・内閣府「男女共同参画白書 令和2年版」
 ・内閣府「令和4年度新しいライフスタイル、新しい働き方を踏まえた男女共同参画推進に関する調査」を基に作成

共働き世帯は年々増え、いまや全体の約7割を占めています。30~40代では男女とも4割以上が、仕事と家庭の両立を望んでいます。一方で、男性の長時間労働を背景に家事・育児などの無償労働は女性に偏り、国際的に見ても男女差が大きい状況です。

みなさんはどのような家事を負担に感じているのでしょうか？

嫌いな家事
ランキング

1位 お風呂掃除

- とにかく面倒臭いが掃除しないとカビが生えたりするからやらざるを得ない
- 掃除する時に濡れやすい

2位 トイレ掃除

- トイレ自体が汚く感じるため不快
- 狭くて掃除がしにくい

3位 食器洗い

- 手が荒れる
- 量が多い

4位 アイロンがけ

- アイロン台を出すのが面倒
- アイロンがけが苦手

5位 料理

- 献立を考え、買い出しに行き、調理し、片付けという一連の作業に多くの時間と手間がかかる
- 調理だけでなく、調理器具や食器の片付けまで含めると負担に感じる

「名もなき家事」とは…ちょっとしたことだけど、誰かがやってくれている、名前は付かないような細かい家事のこと

こんなことも家事だった！ 名もなき家事

いつもトイレにはトイレットペーパーの芯だけが残っている

冷蔵庫の麦茶が、ほんのちょっとだけ残っている

誰がやってくれている？

- ☑ ティッシュの詰め替え
- ☑ トイレットペーパーの補充
- ☑ 麦茶の補充
- ☑ お風呂の排水溝の髪取り
- ☑ 洗濯機のフィルターのゴミ取り
- ☑ カーテンを開ける
- ☑ 郵便物の整理
- ☑ シャンプーやリンスの詰め替え…等々

仕事帰りに夕飯の買い物に行ったら、両手に荷物を抱えて帰ってきたら、郵便受けには誰も取らなかった郵便物がたくさん...

炊飯器のごはんが一口だけ残って保温されている

チェックシートで
見える化

100のタスク やる? やらない?

家事

[家事・育児チェックシート]

育児

タスク	夫	妻	両方	他
食事	献立を決めて買い物をする			
	テーブルを拭く			
	お米を研ぐ・炊く			
	料理をする			
	盛り付けする			
	食器や箸を並べる			
	配膳する			
	弁当を作る			
食事の片付け	食器をシンクに持っていく			
	残り物を片付ける			
	食器を洗う(食洗機にかける)			
	食器を拭く(乾燥機にかける)			
	シンクを洗う、拭く			
	食器・調理器具をしまう			
	排水口のごみを捨てる			
	整理整頓	電気を消して回る		
出しっ放しのものをしまう				
買い出ししたものをしまう				
玄関の整理整頓				
ベッドや布団を整える				
郵便物の仕分け・整理				
新聞や雑誌を片付ける				
ティッシュやトイレトーパーの交換				
カーテンを開ける、閉める				
お風呂	浴槽を洗う、わかす			
	玄関			
掃除	お風呂場			
	トイレ			
	キッチン			
	洗面所・洗濯場			
	ベランダや庭			
	掃除機・モップがけ			
	壁・床・棚・窓を拭く			
	タオルを取り替える			
洗濯	洗濯物のポケットの中などを確認する			
	洗濯機を回す			
	洗濯物を干す			
	洗濯物を取り込む			
	洗濯物をたたむ			
	アイロンがけ			
	洗濯物を分類する・しまう			
	フィルターのコホリを取る			
ごみ捨て	集める・分類する			
	袋を交換する			
	ごみステーションに出す			
買い出し	日用品の購入・補充			
	食材、調味料などの補充			
	宅配サービスを注文する			
その他 不定期なもの	家族のスケジュール管理			
	家計簿をつける			
	通帳記帳や資産を運用する			
	植物の水やり			
	洗車する			
	ガソリンを入れる			
	クリーニングに出す、取りに行く			
	衣替えをする			
	新聞をまとめて捨てる			
	段ボールをつぶして捨てる			
地域の活動(集会、清掃、草刈り等)に参加する				

タスク	夫	妻	両方	他
食事	離乳食、幼児食、ミルクを作る			
	食べさせる、授乳、ミルクをあげる			
	食べこぼしの掃除			
洗濯	洗濯物の消毒、予洗い			
	ポケットの中を確認			
	子供服の洗濯			
こどもの身支度	起こす			
	顔を洗う、きれいに拭く			
	手を洗わせる			
	おむつ替え、トイレに連れていく			
	着替え・身支度・持ち物準備			
	水筒にお茶を入れる			
	薬を飲ませる			
	爪を切る・耳掃除をする			
歯みがき				
整理整頓	おもちゃの片付け・整理整頓			
	テストやプリントの管理			
こどものお風呂	お風呂に入れる			
	体を拭く・髪を乾かす			
	パジャマを着せる			
寝かしつけ	絵本の読み聞かせ			
	寝かしつける			
	夜泣き対応			
遊ぶ	こどもと遊ぶ			
	スマホ・ゲームの管理			
園・学校	園・学校の送迎			
	連絡帳・アプリを見る・書く			
	持ち物把握・準備			
	習い事の送迎			
	勉強を見る			
	交友の把握・管理			
その他 不定期なもの	写真の整理保管			
	靴を洗う			
	持ち物に記名する			
	病院に連れていく			
	予防接種や検診の予約・連れていく			
	服のサイズチェック・処分			
	持ち物の裁縫をする			
	園・学校の呼び出しに対応する			
PTA活動・保護者会に参加する				
入園・入塾・習い事などの手続きをする				

ステップ① 家事・育児の全体像を明らかにしましょう

ステップ② 現在のそれぞれの分担を明らかに
→誰が分担しているか、書いてみましょう

ステップ③ 分担割合を決め直してみましょう
ポイント① 得意分野を担当
ポイント② やらなくても良い家事がないか考えてみる
ポイント③ 便利家電や家事代行サービスなども検討

最後に お互いに感謝の言葉を伝えましょう