



これならできる! 2人の簡単家事アイデア ～両思いな夫婦でいるためのヒント～



2人の理想の暮らしを実現するために、家事の協力は必要不可欠です。
簡単なのに、パフォーマンス力抜群な家事アイデアをご紹介します!

【2人でパラレル家事】

2人が同時に別の家事をこなす「**パラレル(同時並行)家事**」は、超効率的!
一方が家事、もう一方がダラダラはなるべく避けましょう!

片方が料理中なら
片方が風呂掃除!



【余分な家事は“断捨離”】

立派な料理が作れなくたって、**余分な家事を減らすことも大切なこと。**
日々の暮らしをチェックし、減らせるものを考えてみましょう!

靴下脱ぎっぱなしに
してませんか?



【言われる前にやる】

「わざわざ言わないとやってくれない」
家事シェアをする際の代表的なストレスとも言われています。
逆に言うと、**率先して動くだけで信頼は急上昇!**

時間ができた
からやるね!



【他人と比べない】

つつい他人の家庭がまぶしく見えがち。
他所を引き合いに出すのは夫婦間の大きな亀裂を生みます。

隣の芝生は青く
見えるものです



【大好きなところを伝えよう】

夫から妻へ

普段の呼び方を
書きましょう

 の

なところが大好き!

いつも

してくれてありがとう!

妻から夫へ

普段の呼び方を
書きましょう

 の

なところが大好き!

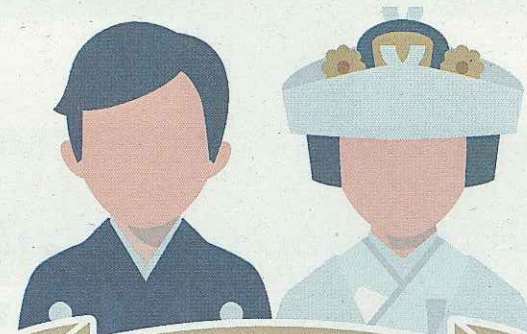
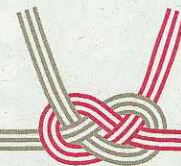
いつも

してくれてありがとう!

未来の二人がくすっと笑う ◆ 入籍日の記録 ◆

ご結婚おめでとうございます!

婚姻届の受理を楽しみにお待ちいただく間、10分だけいただいて
1年後、2年後、5年後、10年後、これから記念日を迎えるたびに
くすっと笑いながら初心を思い出しあう そんな記録を残しませんか?



お互いの似顔絵を描きましょう!

結婚記念日

 年 月 日

なまえ: 夫

妻

「実は俺…実は私…」支え合うためお互いを知ろう



【家事編】得意・好きなことにはチェック☑、苦手・大変なことには×をつけましょう！

【夫】

- ☐ 料理
- ☐ 食器洗い
- ☐ 洗濯物干し・たたむ
- ☐ トイレ掃除
- ☐ 風呂掃除
- ☐ ゴミ捨て
- ☐ 部屋の掃除
- ☐ 買い物

妻に

してもらえると心強いな

【妻】

- ☐ 料理
- ☐ 食器洗い
- ☐ 洗濯物干し・たたむ
- ☐ トイレ掃除
- ☐ 風呂掃除
- ☐ ゴミ捨て
- ☐ 部屋の掃除
- ☐ 買い物

夫に

してもらえると心強いな

【お金編】項目を確認しながら今後を考えるきっかけにしましょう！

①2人の共有財布をつくる？

②家計簿は？

どちらがつける？

③夫婦の出費負担の割合は？

④お小遣い制？

⑤仕事関係の飲み代は？ 家計から

つくる ・ つくらない ・ 未定

つける ・ つけない ・ 未定

夫 ・ 妻 ・ 未定

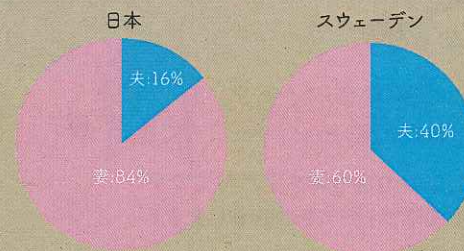
夫 ・ 妻 が 多め ・ 半分 ・ 未定

する ・ しない ・ 未定

出す ・ 出さない ・ 未定

【日本の家事分担の現状】

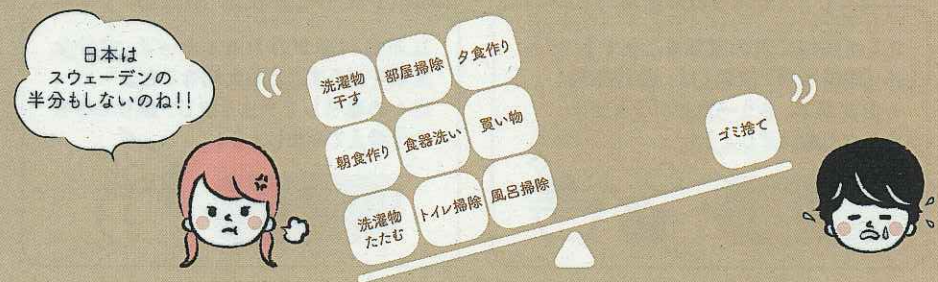
【6歳未満の子供を持つ夫婦の家事時間】



夫の家事に費やす時間は年々伸びてきているものの、他の先進国と比較すると低水準にとどまっている。

1日当たりの行動者率で見ると、「家事」については、妻・夫共に共働きの世帯で約8割、夫が有業で、妻が無業の世帯で約9割の夫が行っておらず、「育児」については、妻の就業状態にかかわらず、約7割の夫が行っていない。

(※内閣府「令和元年版男女共同参画白書」より引用)

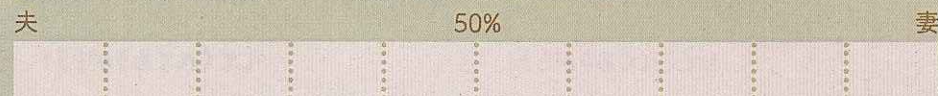


① それでは2人のバランスはどうでしょうか？

主に家事をしている側にチェック☑してきましょう！

朝食作り ☐	夕食作り ☐	食器洗い ☐	洗濯物干す ☐	洗濯物たたむ ☐
トイレ掃除 ☐	風呂掃除 ☐	ゴミ捨て ☐	部屋の掃除 ☐	買い物 ☐

② 夫がチェックした数だけマス目を塗りつぶしてみましょう！



一緒に協力してやるのが大切です！