



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人でパレル家事】

2人が同時に別の家事をこなす「**パレル(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なつて、**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!**

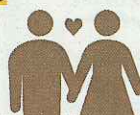
時間ができた
からやるね!



【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

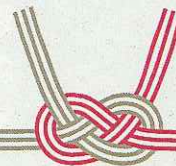
してくれてありがとう!

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見返して
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?



記念写真を添付しましょう!

結婚記念日

年 月 日

なまえ: 夫

妻

「実は俺…実は私…」支え合うためにお互いを知ろう



【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てみましょう！

①2人の共有財布をつくる？

つくる ・ つくらない ・ 未定

②家計簿は？

つける ・ つけない ・ 未定

どちらがつける？

夫 ・ 妻 ・ 未定

③夫婦の出費負担の割合は？

夫 ・ 妻 が 多め ・ 半分 ・ 未定

④お小遣い制？

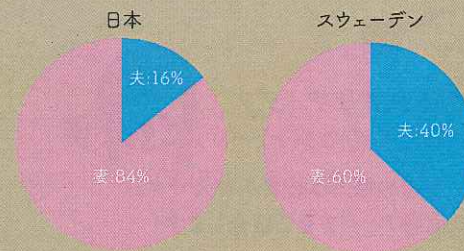
する ・ しない ・ 未定

⑤仕事関係の飲み代は？ 家計から

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☑してみましょう！

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

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！

夫	50%										妻

一緒に協力してやるのが大切です！