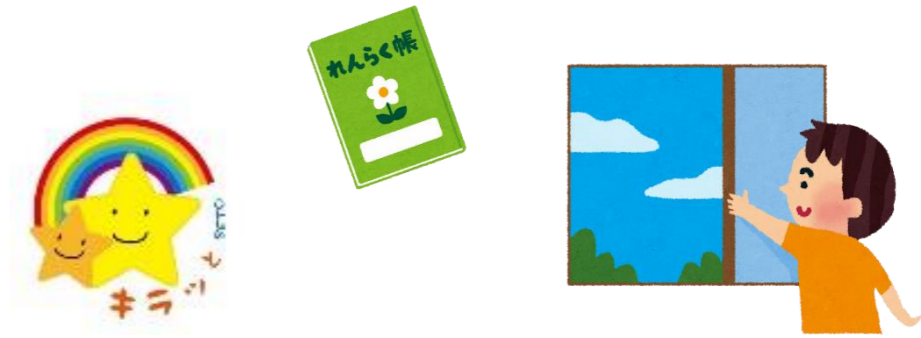




「見えない・名もない家事」 チェックリスト



瀬戸市では、「誰もが輝くトライアングルプランⅣ」を策定し、男女共同参画社会の実現に向けた取組を行っています。男女ともに社会で活躍するためには、家庭生活において「家族みんなの仕事である家事を共有する」をいう意識を持つことが重要です。たくさん応募いただいた中から抜粋して、1つの家事のまわりにある「見えない」家事のチェックリストを作成しました。他にも気づいた家事について記入して、家族みんなで「家事シェアリング」するきっかけに、是非ご活用ください✿

◆消耗品の補充関係

・日用品関係

- 妻 夫 他
- ラップ、ごみ袋、キッチンペーパー、トイレットペーパー、マスク、洗剤類など、ひとつひとつの在庫チェック
 - タイミングを見計らってストック分を購入する
 - 洗剤やシャンプーなど、空になったら補充する
 - トイレットペーパーはなくなったら芯を捨てて、ストッカーに補充する

・食品関係

- 妻 夫 他
- 賞味期限切れの食品、調味料をチェック
 - タイミングを見計らって買い出しに行き、補充する
 - 毎日お茶を沸かす（冷蔵庫で冷やす）
 - 氷をたくさん作っておく

◆ごみ処理・分別関係

・ゴミ出し関係

- 妻 夫 他
- 家中のごみを回収し、まとめる
 - ごみ箱に新しい袋をセットする

・資源ごみの処理

- 妻 夫 他
- 紙パックを洗って開き、保管場所へ運ぶ
 - ペットボトル、キャップを洗い、ラベルをはがして、ボトル、キャップ、ラベルをそれぞれ保管場所へ運ぶ
 - 缶、瓶を洗って保管場所へ運ぶ
 - トレイを洗って重ねて保管場所へ運ぶ
 - 新聞の日付をチェックして、古いものはたたんで保管場所へ運ぶ（ひもで縛る）
 - ミックスペーパーを分別し、一つの紙袋にまとめておく
 - 宅配便などの段ボールをまとめ、保管場所へ運ぶ（ひもで縛る）
 - 廃電池を保管場所へ運ぶ
 - それぞれ収集日を確認して、所定の場所に出す

◆育児関係

・学校関係

- 妻 夫 他
- 子どもにお便りを出させ、中身を判断する（学校や保育園の予定や季節の持ち物、提出物の確認）
 - 必要に応じて仕事を調整する
 - 給食の献立確認（夕食と重ならないように）

・病院関係

- 妻 夫 他
- 通院予定を管理し、病院の予約を取る
 - 予防接種の予定を管理する
 - 服薬の管理

・休日のイベント関係

- 妻 夫 他
- 広報やインターネット、新聞をチェックして、子どものイベント情報収集
 - （イベントに応募し当選したら）目的地や持ち物、昼食等の確認をして、不足があれば買い出しに行く

◆その他

- 妻 夫 他
- 朝一番で部屋の窓を全て開けて、空気を入れ替える
 - カレンダーめくり
 - 毎日の献立を考える
 - 回覧板をチェックし、回す
 - 買い物の後、冷蔵庫や収納棚などそれぞれ決められた場所にしまう
 - 濡れた傘を乾かし、たたんで収納する
 - 食器類の漂白、除菌
 - お風呂やキッチンの排水溝の掃除
 - 庭木への水やり、雑草の駆除
 - 洗面所やトイレのタオルの交換
 - シーツや枕カバーの交換
 - 家族のスケジュール管理
 - 旅行前後の準備と片付け（全てあるべきところへ片づける）
 - 季節ごとの布団類の入れ替え（使用済みのものは洗って、圧縮袋に入れ収納する等）