

# 家事ニケーションで上手にいく 幸せ家族の すすめ



山口県 山口県環境生活部男女共同参画課  
〒753-8501 山口市滝町1-1 TEL083-933-2630 FAX083-933-2639  
<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a12800/index/>

女性が社会で活躍するためには夫婦の協力体制が大切であり、  
**男性の家事・育児参加が必要です!**  
家庭はお互いの方で支え合うという心遣いが大切です!



- ① 就労環境の整備による社会参加意欲の増加
- ② 社会全体から見ると労働力の不足

なぜ? どうして?

結婚・出産後も社会で働く女性が  
増えましたか?  
家事・育児の負担が  
女性に大きく偏っている  
という現状があります。

山口県では「夫が外で働き、妻が家を守る」という考えに賛成の割合が全国第3位

カシタツとは  
料理、洗濯、掃除など  
家事に積極的に  
取り組み男性のこ  
れも成長する男性のこと  
カシタツ・イクメンって何? /

今必要なのは  
イクメン・カシタツ!



詳しくは  
カシタツ

家事なんて  
やったことないよ...  
大丈夫!  
簡単にできる  
家事ってあるのよ

何をするにはいいの?  
家事なんて  
やったことないよ...  
大丈夫!  
簡単にできる  
家事ってあるのよ

カシタツ講座を開催しました!  
HPはこちら!

山口県では男性の家事・育児参加を応援!

# カシタツの時代がやってきました!

とっても！  
家事一つひとつは簡単！！  
でも、数が多いから大変…  
そんな時の！

# 楽家事ヒント!

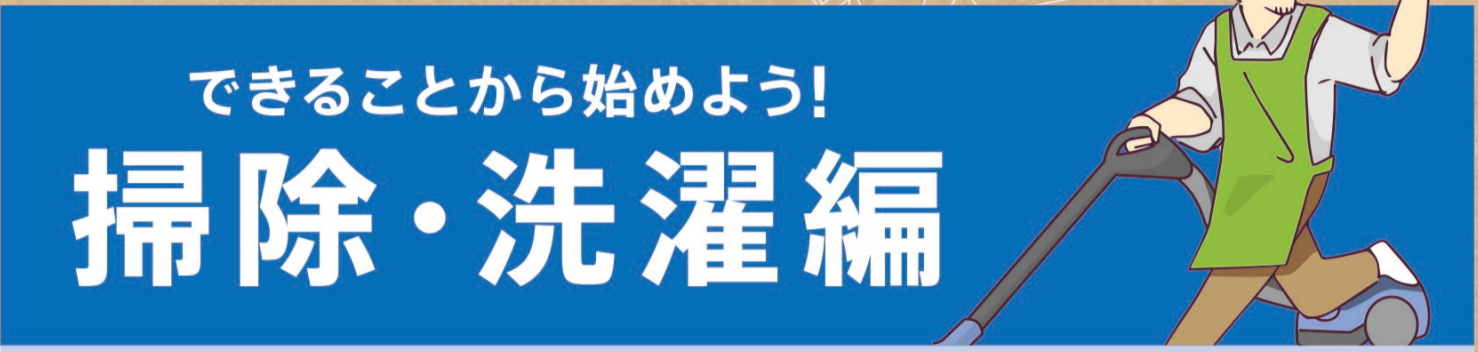
夫婦で家事を楽しもう

夫婦円満

Let's家事ニケーション!!



できることから始めよう!  
**料理編**



できることから始めよう!  
**掃除・洗濯編**

## 買い物

### 献立

普段から食べたいものを話しておくで困らずに済みます。



### 忙しい日は…

ごはんにお味噌汁+1品! お惣菜やレトルトなどを活用しましょう。



### 宅配サービス

買い物に行く時間が省けます。

## 調理の工夫

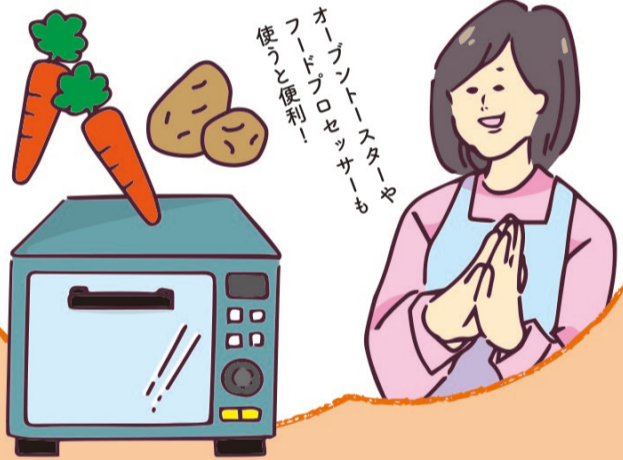
### 食材の前準備

休日に、食材を切り置きして冷蔵庫へ入れておくと、調理がより楽になります!



### 調理家電

ジャガイモや人参など加熱に時間のかかる野菜はレンジで温めて時間短縮!



### お皿は少なく

盛り付けるお皿はワンプレート皿などを使えば、片付けの量が格段に減ります。

## 後片付け

### お皿洗い①

朝・昼のお皿はまとめ洗いで回数を減らしましょう。最初に、大きな汚れだけさっと流して、つけ置きをしておけば、後で楽に洗えます。



### お皿洗い②

油の少ないものから洗うと、他のお皿に油が付かないので楽に洗えます。

### お皿洗い③

カレーなどがついたお皿は先にキッチンペーパーなどで拭くと楽に洗えます。



少しの気遣いが、とても助かるの!

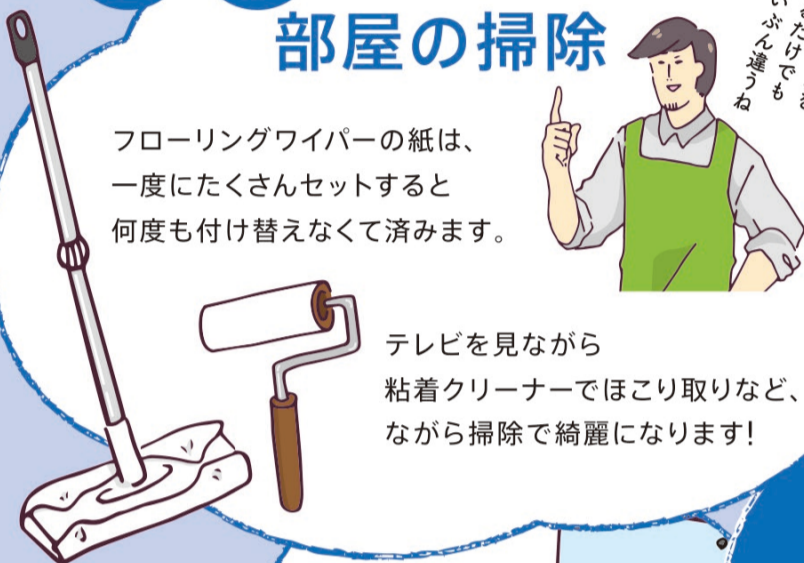


これなら僕にもできそう!

## 掃除

### 部屋の掃除

フローリングワイパーの紙は、一度にたくさんセットすると何度も付け替えなくて済みます。



テレビを見ながら粘着クリーナーでほこり取りなど、ながら掃除で綺麗になります!

### スッキリと暮らす

不要品を集めて「捨てるor残すor売る」会議をしてみましょう。家が片付くと掃除も楽になります。



### 洗面所

使った後、ティッシュで拭くだけで掃除になります!



### お風呂

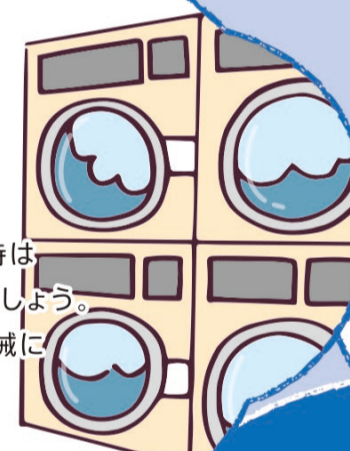
入浴順が最後の時は、浴室内に熱めのお湯をかけて石鹸かすなどを流した後、冷水をかけて室内の温度を下げればカビの予防になります。水切りワイパーを使うとさらに効果的! まとまった掃除の負担が減ります。



## 洗濯

### コインランドリー

量が多い時や、大物がある時はコインランドリーを活用しましょう。乾かすまでの作業を全て機械にお任せできます!



### 片付け

干したハンガーにかけたままクローゼットにしまえばたたむ手間がぐっと減ります。



### 洗濯ネット

服を脱いだら全て洗濯ネットへ入れましょう。伸びやすいものを分ける必要がなくなる上、靴下などがバラバラになりません。



### 手アイロン

ワイシャツなどは干す前に一度「手アイロン」でシワを伸ばしておけば、アイロンいらすな仕上がりになります。



## さらに! 簡単レシピをご紹介します!

### 山口県のおとう飯「レンジで簡単かしわ飯」



鳥もも肉	100g
冷凍ごぼう	ひとつかみ
米	1合
水	180cc
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
ごま油	小さじ1

#### 作り方

1. お米をといで水に30分漬けておきます。
2. 鳥もも肉を食べやすい大きさに切ります。
3. 耐熱容器に、水を切ったお米と残りの材料を全て入れ、軽く混ぜてしっかりとフタをしてレンジで600W、8分加熱します。
4. 一度取り出しよく混ぜ合わせ、もう一度フタをしてレンジで600W、8分加熱します。
5. 取り出して10分放置したら完成!

#### 仕上げ

小葱や白ごま、揉み海苔などお好きな薬味をかけてお召し上がりください。

夫婦の具体的な協体制度を考える家事・育児分担表を作成してみましょう。

分担表はこちら!

