

家事シェアで 家族の暮らしを 心地よく



家事は「自然な運動」になり健康を守り やすくなる

- ・掃除・洗濯・買い物・片付けなどは、下半身の筋力を保つ日常のトレーニングになります。
- ・料理は立ち仕事为中心で、バランス感覚の維持に役立ちます。
- ・ひとりに負担が集中しないことで、体の疲れやストレスが減り、健康寿命を延ばすことにつながります。

“無理なく続けられる生活習慣”として家事は リズムづくりに最適

- ・朝の家事は、体を優しく目覚めさせるスイッチになります。
- ・日中の適度な活動が、夜の自然な眠気を引き出し、睡眠の質を高めます。
- ・リズムが整うと、気分の安定や疲れにくさにつながります。

家族の満足度が高まり、関係がより穏やかに

- ・一緒に家事をすると、自然と会話が増えます。
- ・協力し合うことで「ありがとう」が生まれやすく、気持ちに通いやすくなります。
- ・家の中が整うと、心にもゆとりが生まれ、過ごす時間が心地よくなります。



退職後の新しい時間を 家族で育てる

退職後はこれまでとは違う時間の流れが生まれます。その少しのゆとりを「手伝える」ではなく「ともに担う」という意識を持つことで、生活に張りや生まれ、心身の健康維持にもつながります。無理のない範囲で家事を分け合い、家族の暮らしを整えていきましょう。



「ゆいぽ〜と」は男女の人権が尊重され、男女が対等なパートナーとして責任を分かち合い、個性や能力を発揮できる社会をめざす広島市の拠点施設であり、さまざまな悩みや不安を話せる場として電話・面接相談を開設しています。

【女性のためのなんでも電話相談】

082-248-3315

秘密
厳守

無料/お一人 30分

火曜日～日曜日 10:00～16:00

水曜日・木曜日は通常時間プラス 17:00～20:00

【男性のためのなんでも電話相談】

082-545-6160

秘密
厳守

無料/お一人 30分

水曜日 17:00～20:00

土曜日 13:00～16:00

【女性のための面接相談】 面接相談専用ダイヤル

082-248-3312

秘密
厳守

無料

無料/お一人1時間(要予約)

受付時間 開館日の9:00～20:00

【法律】 毎月第1・2木曜日 13:00～16:00

【就労支援】 毎月第2 金曜日 18:30～19:30

毎月第2 土曜日 13:00～15:00

【こころ】 毎月第4 木曜日 13:00～16:00

広島市男女共同参画推進センター（ゆいぽ〜と）

〒730-0051 広島市中区大手町5丁目6番9号

TEL: 082-248-3320 FAX: 082-248-4476

E-Mail: info-y@yui-port.city.hiroshima.jp

URL: <https://www.yui-port.city.hiroshima.jp/>

開館時間: 9:00～21:00

休館日: 月曜日、祝日法に規定された休日（日曜日を除き、当該

休日が月曜日のときは、その直後の休日でない日）、

8月6日、年末年始（12月29日～1月3日）

広島市男女共同参画推進センター

ゆいぽ〜と



令和8年3月発行

『家事シェア』 から はじまる 心地よい暮らし



暮らしの中の大切なことに気づいたとき、
毎日の景色は少しずつ変わりはじめます。

家事を分け合うことで生まれる、会話のふ
くらみや家族の“ちょっとした変化”——。

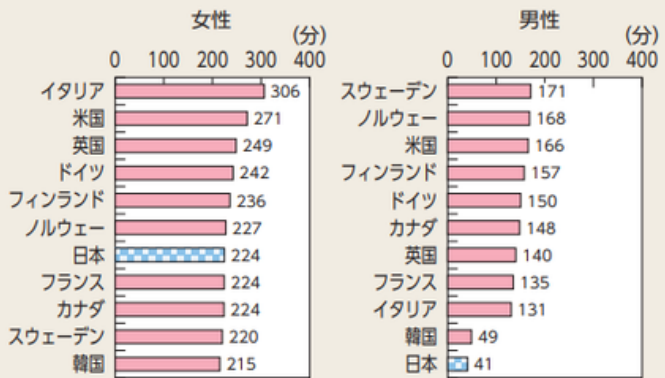
このリーフレットでは、家事シェアを始めた
方の声をご紹介します。
暮らしを心地よくするヒントを、のぞいてみ
ませんか。



広島市男女共同参画推進センター

ゆいぽ〜と

無償労働時間の国際比較



(備考)
 1. OECD 'Balancing paid work, unpaid work and leisure (2021)' より作成。
 2. 無償労働は「unpaid work」に該当する生活時間。「日常の家事」、「買い物」、「世帯員のケア」、「非世帯員のケア」、「ボランティア活動」、「家事関連活動のための移動」、「その他の無償労働」の時間の合計。
 3. 日本は平成28 (2016) 年、韓国は平成26 (2014) 年、英国は平成26 (2014) 年、フランスは平成21 (2009) 年、米国は令和元 (2019) 年、ドイツは平成24 (2012) 年、ノルウェーは平成22 (2010) 年、スウェーデンは平成22 (2010) 年、カナダは平成27 (2015) 年、フィンランドは平成21 (2009) 年、イタリアは平成25 (2013) 年の数値。

※出典：内閣府『令和5年度版男女共同参画白書』より抜粋 P.17

多くの国で家事や育児、介護といった無償労働はいまだに女性に大きく偏っています。どの国でも女性の方が家にかかる時間が長く、特に日本ではその差が大きいのが現状です。

女性は1日に3時間以上を家事や家族のケアに使っているのに対し、男性はまだその時間が短く40分ほどにとどまっています。こうした数字からも、家庭の中での役割がまだ偏りがちであることがうかがえます。

日々の暮らしの中の「見えない家事」



日常の家事の積み重なりは大きな負担に・・・

- 排水溝のゴミ取りと掃除
- エアコンの定期的な掃除
- ベランダや玄関の掃除
- 水回りの掃除
- 洗濯物の収納
- 布団を干す
- 布団カバーの取り付け
- 季節家電の出し入れ
- タオル交換
- 書類整理
- ごみを集めて分別する
- ごみ袋の交換
- 調味料の詰め替え
- 食器や鍋の収納
- 冷蔵庫の賞味期限チェック
- 食材の献立を考える
- テーブル拭き
- 洗剤などの生活用品の補充
- 衣替え

そのほか、暮らしを支えるたくさんの作業がかくれています。

見えない家事に気づくことは、家族への思いやり

夫婦の時間がより豊かに！



- 中山さん (65歳)
- 家族/妻、娘1人
- 趣味/語学 (スペイン語)

ある一日



朝食作り
 趣味の語学学習
 洗濯物を干す
 ゆっくり過ごす



簡単な昼食作り
 散歩
 掃除
 洗濯物の取り入れ (妻と一緒にすることも)



買物と夕食作りは妻
 夜はお互いの時間を楽しむ

一家事を始めたきっかけは何でしたか。

仕事中心の生活をしていた頃は、さほど家事に取り組んでいませんでした。退職して時間と気持ちに余裕ができ、妻が料理を作ってくれることへの感謝の気持ちから皿洗いをを行うようになりました。やがて取り組む家事の種類が自然に増えるなかで、家事が日々の生活を支える大切な営みだと実感するようになりました。

一家のことを協力することで夫婦に変化がありましたか。

妻にも時間的・気持的な余裕が生まれたと思います。妻が働いている時間に家事に取り組むこともあれば、一緒に取り組む日もあります。以前より会話も増え、夫婦の時間がより豊かになったと感じています。



一同世代の方へメッセージをお願いします。

新しいことに挑戦するのは、年齢を重ねるほど難しく感じるものだと思います。それでも「苦手だな」と思うことでも、まずは一歩踏み出してみることをおすすめしたいです。やってみると意外な発見や喜びがあります。

自分も妻の仕事を支えたい



- 中田さん (78歳)
- 家族/妻
- 趣味/オペラ鑑賞

一家事を始めたきっかけは何でしたか。

退職するまでは、ほとんど妻に任せきりでした。退職後、仕事でいそがしようにしている妻を見て「自分も妻の仕事を支えたい」と思うようになりました。今は食事の準備、洗濯、掃除など、ひと通りの家事をしています。

一家のことを協力することで夫婦に変化がありましたか。

私たちは真逆の性格です。で、足りないところを補い合っていると感じます。言葉ではあまり感謝を伝えませんが、あうんの呼吸で支え合いながら居心地の良さを感じています。



中田さんの手作りの朝食 (自家焙煎珈琲)

一家のことで何か工夫はありますか。

食材宅配サービスを利用しています。食材と一緒にレシピが届くので、普段作らないメニューにも挑戦できます。買い物はネットショッピングが多いです。特に日曜大工の道具はネットショッピングが便利ですね。

今後挑戦したいことはありますか。

インターネットで調べたレシピを使って新しいメニューに挑戦したいと思います。

一同世代の方へメッセージをお願いします。

家事をすることは体と頭の体操となり、健康に繋がると感じます。健康でいることで同じ趣味をもつ人とつながることができ、日々の中に新たな発見も生まれています。