



ムリなくみんなで支え合う

それが「共家事・共育て」

夫婦をはじめ家族や地域、職場など
みんなができることを持ち寄って
話し合い、行動にうつせたら、
暮らしはきっと、もっと豊かになっていく。
そんなきっかけをつくる「共家事・共育て」を
みんなで一緒に始めてみませんか？



共家事

トモカジ・トモソダテ

共育て



これムリじゃない？

ひとりで家事



これならムリじゃない！

協力して
いっしょに家事



みんなで話そう、やってみよう！

いますぐチェック！
詳しくはこちら！



【お問い合わせ】長崎県 県民生活環境部 男女参画・女性活躍推進室 TEL:095-822-4729



家庭生活において男女が家事や育児等を協力して行っていると思いますか？

対象者：20～59歳の男女 出典：長崎県の取組に関する県民意識アンケート調査（R6）



長崎県の現状は…？

6歳未満の子どもを持つ夫・妻の家事関連時間



夫

90分

出典：令和3年社会生活基本調査結果（総務省統計局）※家事関連時間については、家事、介護・看護、育児、買い物で計算

自分ではやっているつもり
だったんだけど…

妻

409分

家事や子育てに追われて
毎日ヘトヘト…



「共家事・共育て」とは？

女性に偏りがちな家事や子育てを、夫婦をはじめ家族や地域などが **みんなでシェア** をすることです！
「みんなでシェア」には、お惣菜や便利家電などを活用して、家事時間を短縮することもあります。
「共家事・共育て」で、家族との時間や自分の時間をもっと豊かにしてみませんか？

わが家の「共家事・共育て」度をチェック！

見逃しているものや、負担の偏りがいないか

「みんなでチェック」して気づいたことからやってみてね！

キッチン・食事

お弁当を作る	自分	パートナー	家族等
	☐	☐	☐
テーブルを拭く・配膳する	自分	パートナー	家族等
	☐	☐	☐
シンク・コンロの掃除をする	自分	パートナー	家族等
	☐	☐	☐
食材の買い出しをする	自分	パートナー	家族等
	☐	☐	☐

せんたく物

洗濯機をまわす	自分	パートナー	家族等
	☐	☐	☐
洗濯物を干す	自分	パートナー	家族等
	☐	☐	☐
ポケットの中身をチェックする	自分	パートナー	家族等
	☐	☐	☐
洗濯機のごみを取る	自分	パートナー	家族等
	☐	☐	☐

お風呂場・洗面所

お風呂の浴槽を洗う	自分	パートナー	家族等
	☐	☐	☐
お風呂の床やふたを洗う	自分	パートナー	家族等
	☐	☐	☐
お風呂場や洗面所の鏡を磨く	自分	パートナー	家族等
	☐	☐	☐
排水溝のごみをとる	自分	パートナー	家族等
	☐	☐	☐

トイレ掃除

トイレの便器を磨く	自分	パートナー	家族等
	☐	☐	☐
床や壁を拭く	自分	パートナー	家族等
	☐	☐	☐
温水洗浄便座のノズルを拭く	自分	パートナー	家族等
	☐	☐	☐
タオルをかえる	自分	パートナー	家族等
	☐	☐	☐

子育て

子どもの日用品を補充する	自分	パートナー	家族等
	☐	☐	☐
子どもの持ちものに名前をかく	自分	パートナー	家族等
	☐	☐	☐
連絡帳や学校からのお知らせを確認する	自分	パートナー	家族等
	☐	☐	☐
体調不良や予防接種で病院に連れて行く	自分	パートナー	家族等
	☐	☐	☐

その他

ごみを仕分けて捨てる	自分	パートナー	家族等
	☐	☐	☐
ティッシュやシャンプーを補充する	自分	パートナー	家族等
	☐	☐	☐
ベッドや布団のカバーを取り換える	自分	パートナー	家族等
	☐	☐	☐
脱ぎっぱなしの服や靴を片付ける	自分	パートナー	家族等
	☐	☐	☐

どのくらいできていましたか？

特設サイトではもっと細かいチェックシートや協力企業などの情報を掲載中！
家事や子育ての「今日から使える気づきや発見」があるかも！一緒に見てみてね！

特設サイトは
コチラ！



これムリじゃない？

ひとりで家事



これならムリじゃない！

協力して いっしょに家事



共家事
共育て

みんなで話そう、やってみよう！

共家事・共育てについて、詳しくはこちらをチェック▶▶▶



長崎県

長崎県 県民生活環境部
男女参画・女性活躍推進室

これムリじゃない？

定時に帰りづらい



これならムリじゃない！

ノー残業デイなどを取り入れて みんなで早く帰る



共家事
共育で

みんなで話そう、やってみよう！

共家事・共育について、詳しくはこちらをチェック▶▶▶



長崎県

長崎県 県民生活環境部
男女参画・女性活躍推進室

これムリじゃない？

毎日のごはんづくり



これならムリじゃない!

ミールキットやお惣菜で 料理の時間を短縮



共家事
共育て

みんなで話そう、やってみよう!

共家事・共育てについて、詳しくはこちらをチェック▶▶▶



長崎県

長崎県 県民生活環境部
男女参画・女性活躍推進室

これムリじゃない？

補充されない消耗品



これならムリじゃない！

少なくなったら 気づいた人が補充する



共家事
共育て

みんなで話そう、やってみよう！

共家事・共育てについて、詳しくはこちらをチェック▶▶▶



長崎県

長崎県 県民生活環境部
男女参画・女性活躍推進室

これムリじゃない？

子どもの持ち物サイン会



これならムリじゃない！

一人じゃ大変なので
かわりばんこで書く



共家事
共育て

みんなで話そう、やってみよう！

共家事・共育てについて、詳しくはこちらをチェック▶▶▶



長崎県

長崎県 県民生活環境部
男女参画・女性活躍推進室