

みんなで笑顔になろう

Kaji x Kaji

ハッピーシェア！

家族円満マニュアル

Before



After



- ハッピーシェアを実現するためには家事ギャップ 解消がカギ！
- 目指せ家事ギャップ解消の心得
- 「食事の後片付け」のコツ

Kaji x Kaji ハッピーシェア
Webサイトへ



今日を愛する。

LION

ハッピーシェアを実現するためには 家事ギャップ 解消がカギ！

LIONが実施した「夫婦の家事分担に関する意識調査」

そこで浮き彫りになったのは「妻と夫の間には様々な“ギャップ”がある」ことだった。

立ちはだかる “家事ギャップ”

家事ギャップ
1

夫婦それぞれから見た
夫の家事負担の割合

夫の自己申告
34%

妻から見た割合
21%



夫は知らないだけかも？
やらなければいけない家事は
もっとたくさんある！

これで解決！

家事ギャップNo.1の家事は
「食事の後片付け」？！

ライオン株式会社
リビングケアマイスター
杉本美穂



「食事の後片付け」は、妻が夫に不満を感じ、やったことが認められない家事の代表選手。その理由は夫のやり方だけでなく、どの工程までやったかにあるのです。食器を洗っただけで終わりではなく、洗った後のシンクや調理台まで気を配りましょう。次にごはんを作る人が、楽しそうに作る場面を想像しながら「食事の後片付け」をすれば、きっと家事ギャップは解消されますよ。



家事ギャップ
2

夫婦それぞれから見た
家事に前向きになれない
1番の理由

やっても文句を
言われる(夫)
32%

自分ばかりだから？
時間がかかる(妻)
33%



夫を家事から遠ざけているのは妻のほうかも？
やる気も大事！
引き出すために「ほめる」を気かけよう！

これで解決！

ダメだしは本能
ほめるは覚悟

一般社団法人
日本ほめる達人協会
西村貴好理事長

感謝の
気持ちを
伝えよう！



自分は頑張っているのにダメ出しされていては、誰でもやる気が失せてしまいますよね。ところが人は「自分の身を守る本能」から、他人の欠点や不安材料を見つけてしまいがち。「ほめる覚悟！」を決めて人のいいところを探し始めると、感謝も溢れ出して、不思議なくらいに自分が整い相手との関係性が変わりますよ。

ほめ達、3つのS!

「すごい!」「さすが!」「素晴らしい!」

ほめ達の口癖は3つのS!これを言うことで場の空気かわります。まずはほめよう!後はそこから考えよう!

目指せ家事ギャップ解消の心得

その1：家事全体を見える化するべし。

その2：お互いの認識や知識の違いを理解するべし。

その3：夫婦や家族そろって「わが家の家事ルール」を作るべし。

その4：便利な商品やテクニックを使い、上手にやるべし。

その5：頑張っているパートナーに感謝を伝えるべし。

家事ギャップ
1
解消アイテム

ポジティブ変換表

目になってしまうマイナスポイントも上手に裏返せばポジティブに！ポジティブ発想で言葉を変換してみましょう。

シンクの周りが水浸し！



洗うことに集中していたんだね！

洗うのが遅い！



丁寧にやってくれて、ありがとう！ good！

生ゴミ片付いてないじゃん！



惜しい！生ゴミを片付けたら完璧だね！

洗い方がザツ！



スピード感あるね！

どうして食器を山積みにするの！



よくこのカゴに全部収めたね！

家事ギャップ
2
解消アイテム

わが家のルールブック

家族で力を合わせて家事をやるには共通のルールが必要。まずは「食事の後片付け」からはじめましょう。お互いのこだわりポイントを知ってからルールを決めればきっと上手くいく！？

家事を一緒にしたらこんなにいいことが..

各地の家事セミナー参加者の声をひろってきました！

食器を洗った後の工程
(生ゴミを捨てる、調理台を拭く等)
も大事なんだと
知りました！(男性)

家事が原因の喧嘩が
減りました！
今は夫婦で家事について
建設的な会話をしています。
(男性)

家事のやり方について、
“思い込み”があったことに
気づきました。
2人で家事のルールが共有できて
良かったです。(女性)

お互い言えないことが
言えたり、
気づききっかけになったのが
良かったです。(女性)

家事への興味が高まりました。
食事の後片付けが上手くなり、
妻がやさしくなっています。
(男性)

お互いの家事に
対して、「ありがとう」と
伝え合う機会が
増えました！(女性)



「食事の後片付け」のコツ

さまざまな家事の中で頑張っても認められない、

文句を言われてしまうのが食事の後片付け。

その訳は、「食事の後片付け終了」のとらえ方が、妻と夫では違うからなのです。

家事ギャップを解消するためにポイントを押さえて

ハッピーシェアを目指しましょう！

監修 ライオン株式会社リビングケアマイスター 杉本美穂

▶ 家族も食器も喜ぶ、食器洗いの基本5箇条

その1: 洗う前に段取りを考える

食器の「形」「材質」「汚れの程度」を見て洗う順番を決めましょう。



その2: 汚れのひどいものは、前処理

油汚れはあらかじめ拭き取り、汚れを広げない！ ご飯粒などの汚れは洗う前に水につけてふやかす。



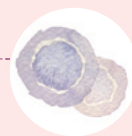
その3: 適切な洗剤、道具を選ぶ

食器を傷つけないよう道具は用途に合わせて使いましょう。



その4: すすぎはまとめて、無駄なく

桶やボールにためた水をすすぎに活用して節水！



その5: 水きりカゴを効率よく使う

スペースを上手に使いながら早く乾くよう食器の置き方を工夫しましょう。



プラスチック等は、スポンジの柔らかい面で！

大きさや形を揃えて、隙間をあけて立てよう！

＼ ここまでやったら完ぺき ／

▶ ハッピーシェアを目指す、食事の後片付けのプラス3箇条

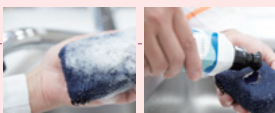
その1: シンクも食器用洗剤できれいに

シンク表面の油汚れを落とすと、水切れがアップして表面がきれいに。ニオイのもとになる三角コーナーやストレーナーの生ゴミ処理も忘れずに！



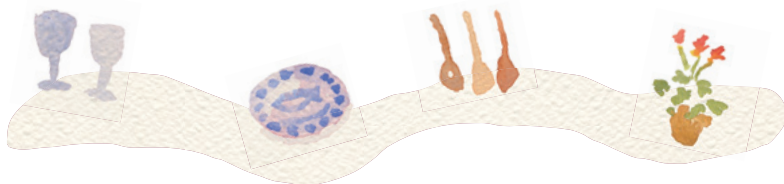
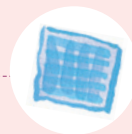
その2: スポンジを清潔に

食器用洗剤でしっかりスポンジ除菌！



その3: 調理台、シンク周りを拭く・・・「水滴を残さない」

水垢や菌の増殖を防ぐために水滴は残さず拭き、清潔なキッチンを保ちましょう。



Kaji × Kaji ハッピーシェア
Web サイトへ
家事ギャップ解消動画も
ご覧いただけます。

