

掃除

- ☐ 洗濯機のフィルター掃除
- ☐ シンクのゴミとりネットの交換
- ☐ 排水溝のゴミとり
- ☐ ハンドソープなどの容器の裏側のぬめりとり
- ☐ テレビや棚のホコリをとる

洗濯

- ☐ 手洗い場のタオルを取り替える
- ☐ 洗濯物をたたむ
- ☐ アイロン掛けをする
- ☐ クリーニングに出す、取りに行く

炊事

- ☐ 食事の献立を考える
- ☐ 食事の前に食卓を拭く
- ☐ 食べ残しの食品を冷蔵庫にしまう
- ☐ 調味料を補充、交換する
- ☐ 常備食や冷蔵庫内の賞味期限をチェックする
- ☐ お米がなくなる前に買いに行く

ゴミ捨て

- ☐ ゴミを分類する
- ☐ 家中のゴミを集めてひとつにまとめる
- ☐ 新聞・雑誌などをまとめてしぼる
- ☐ 郵便物をチェックして、不要なチラシを捨てる
- ☐ 空き瓶・空き缶を捨てる前にすすぐ
- ☐ 空のティッシュボックスをつぶす

補充・交換

- ☐ 洗剤の詰め替え
- ☐ シャンプー・リンスの補充
- ☐ トイレットペーパーの交換・補充
- ☐ 使い切ったティッシュの交換
- ☐ 切れた電池や照明の交換
- ☐ 家電製品の選定・購入・設置

整理整頓

- ☐ ベットや布団を整える
- ☐ 玄関の靴をそろえる
- ☐ 脱ぎっぱなしの服をクローゼットやタンスにしまう
- ☐ 使った道具を、元の位置にきちんと片づける
- ☐ 衣替え
- ☐ 飲みっぱなしのグラスを片づける
- ☐ スーパーの袋をサイズごとに仕分ける

子ども・人づきあい

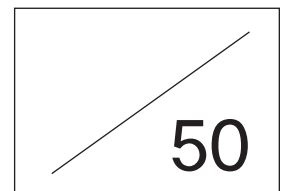
- ☐ 子どもの食事の手伝い、後片づけ
- ☐ 子どものおもちゃの片づけ
- ☐ 子どもの服の整理・購入
- ☐ 出かけるときの子どもの準備
- ☐ 子どもの学校の書類の記入・処理
- ☐ 子どもの勉強を見る
- ☐ 町内やマンションの会合に出席する
- ☐ ペット・植物の世話をする
- ☐ 家族のスケジュールを管理する
- ☐ 義実家との付き合い

その他

- ☐ カーテンの開け閉め
- ☐ 朝刊・夕刊を取りに行く
- ☐ 窓を開け、家の空気を循環させる
- ☐ 通帳の記帳
- ☐ 靴を磨く
- ☐ 宅配便の再配達依頼

あなたはいくつやっていますか？
チェックして家族とシェア
してみよう！

「名もなき家事」チェックリスト



大和ハウス工業株式会社ホームページを参考に作成



こう見ると“名もなき家事”ってたくさんあるなあ。
“家事”とはついてるけど、どれも**生活の一部**のことばかり。家族の誰かにまかせるのではなくて、みんなが当たり前でできるといいよね。