



新米パパ 家事育児の

ト リ セ ツ 取扱説明書



カジダン
とは？

「カジダン」【家事男】

家事に積極的に取り組む
男性。
家事を上手にこなす男性。

家事育児って
どうシェアすれば
いいの？

ワンオペの日って
どんなイメージ？

目次

はじめに・家事育児に関するデータ	01	育児編(困ったときは)	05
パパ・ママ家事育児シェアリスト	02	番外編・監修者(イラスト)からのコメント	06
家事編(1日のスケジュール)	03	職場復帰後の家事育児シェアリスト	07
我が家のNG集	04		

はじめに

長い人生を共に歩む「家庭」というチームプレーを成功させるための家事・育児であって、それぞれの家庭ごとにその協力の形は違って当然です。家庭の数だけ正解があるからこそ、パートナーとの丁寧な「対話」や「コミュニケーション」を重ねていくことがとても大切です。

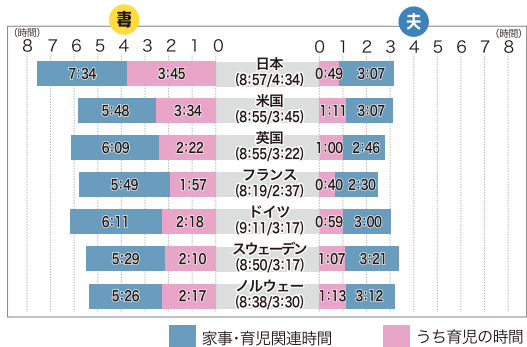
家事育児に関するデータ

6歳未満の子供を持つ夫婦の家事・育児関連時間(週全体平均)(1日当たり、国際比較)

出典：総務省「社会生活基本調査」(平成28年)、Bureau of Labor Statistics of the U.S. "American Time Use Survey"(2018) 及び Eurostat "How Europeans Spend Their Time Everyday Life of Women and Men(2004)

備考1: 日本の値は、「夫婦と子供の世帯」に限定した夫と妻の1日当たりの「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」の合計時間(週全体平均)。

備考2: 国名の下に記載している時間は、左側が「家事・育児関連時間」の夫と妻の時間を合わせた時間。右側が「うち育児の時間」の夫と妻の時間を合わせた時間。



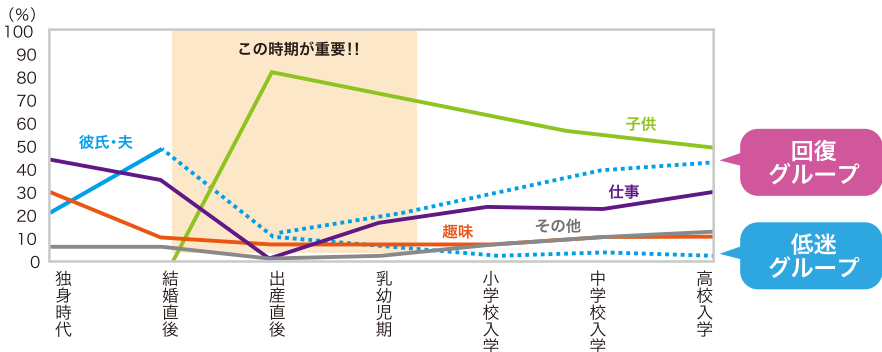
女性の愛情曲線

出典：東経経営研究所ダイバーシティ&ワークライフバランス研究部長

渥美由喜著「夫婦の愛情曲線の変遷」

結婚直後は愛情の配分先のトップは「夫」ですが、これは一時期のあだ花に過ぎません。子供が生まれると子供がトップの座につき、夫への愛情はがくっと下がります。その後、徐々に回復していくグループと、低迷していくグループに二極化します。

大変な乳幼児期に「夫と二人で子育てした」と回答した女性たちの夫への愛情は回復し、「一人で子育てした」と回答した女性たちの愛情は低迷します(下図)。





パパ・ママ家事育児シェアリスト

まずは、お互いにやりたい・得意な家事育児に優先順位を決めて、それぞれのリストにチェックを入れてみましょう！次に、チェックされている家事育児について二人でシェアできるか考えてみましょう！空白には我が家のリストを追加してみてください。(例: ペットのお世話)



家事

パパ
チェック欄

パパ優先順位 番

ママ優先順位 番

ママ
チェック欄

☐

朝食の準備・片付け

☐☐

昼食の準備・片付け

☐☐

夕食の準備・片付け

☐☐

ゴミ収集・ゴミ捨て

☐☐

洗濯機を回す

☐☐

洗濯物を干す

☐☐

洗濯物を取り込む・畳む

☐☐

掃除・整理整頓

☐☐

買い物

☐☐

お風呂を洗う

☐☐☐☐☐☐☐

イベント

パパ
チェック欄

パパ優先順位 番

ママ優先順位 番

ママ
チェック欄

☐

内祝い準備

☐☐

写真撮影

☐☐

部屋の模様替え

☐☐

保育園視察

☐☐

入園・入学・卒園・卒業準備

☐☐☐

赤ちゃんのお世話

パパ
チェック欄

パパ優先順位 番

ママ優先順位 番

ママ
チェック欄

☐

ミルク・離乳食

☐☐

おむつ替え

☐☐

沐浴

☐☐

寝かしつけ

☐☐

ベビーマッサージ

☐☐

子育てグッズ選定

☐☐

病院(予防接種)

☐☐☐

上の子のお世話

パパ
チェック欄

パパ優先順位 番

ママ優先順位 番

ママ
チェック欄

☐

食事介助

☐☐

歯磨き

☐☐

お風呂

☐☐

寝かしつけ

☐☐

送り迎え

☐☐

病院(予防接種)

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

1日のスケジュール

Daily Schedule

パパ

会社員(1ヶ月の育休中)

ママ

銀行員(フルタイムで職場復帰)

上の子

3歳の女の子(保育園)

赤ちゃん

10ヶ月の男の子

6:00	起床	パパ ママ 上の子 赤ちゃん
	出勤の準備	ママ
	子どもの着替え	パパ 上の子 赤ちゃん
6:30	朝食の準備	パパ
	おもちゃで遊ぶ(テレビを見せる)	上の子 赤ちゃん
7:00	朝食	パパ ママ 上の子 赤ちゃん
7:30	食事の片付け	パパ
7:45	ゴミ収集・ゴミ捨て	ママ
8:00	出勤・子どもの送迎	ママ 上の子
	洗濯機を回す	パパ
	子どもの面倒をみる	パパ 赤ちゃん
9:00	洗濯物を干す 子どもは抱っこひもなど	パパ 赤ちゃん
9:15	子どもと遊ぶ	パパ 赤ちゃん
	子どもの発育の目安 3~4ヶ月 首がすわる 5~7ヶ月 寝返りをうつ 8~10ヶ月 ハイハイ 11ヶ月~ 1人で歩く ※発達には個人差があります	
11:30	昼食の準備	パパ
	おもちゃで遊ぶ(テレビを見せる)	赤ちゃん
12:00	昼食	パパ 赤ちゃん
12:30	食事の片付け	パパ
13:00	お昼寝	赤ちゃん
	休憩、午後の過ごし方や夕食の献立を考える	パパ
14:00	掃除・整理整頓	パパ
	子どもの面倒をみる	パパ 赤ちゃん



洗濯のポイント

洗剤・柔軟剤・漂白剤はそれぞれ専用の投入口に入れましょう！
洗濯物は詰め込みすぎず、洗濯が終わったらすぐに干すことでニオイ菌の繁殖を防ぎます。



掃除のポイント

掃除の道具は使いたいときにすぐ使えるようなところに置きましょう！
日頃から気になったときにすぐ掃除をする癖を付けることが大事です。



整理整頓のポイント

基本的に使ったものは元のあった場所に戻すことを心がけましょう！
毎日5~10分、エリアを決めて整理整頓をすると散らかりません。

14:30

散歩・公園で遊ぶ



持ち物リスト (例) 水筒、着替え、タオル、オムツ類

16:00

洗濯物を取り込む、畳む 子どもの抱っこひもなど

パパ

ママ

16:30

買い物

パパ

ママ

17:00

子どもの迎え

パパ

上の子

ママ

17:30

夕食の準備

パパ

子ども同士で遊ぶ

上の子

ママ

18:00

帰宅

ママ

18:15

お風呂を洗う

パパ

18:30

夕食

パパ

ママ

上の子

ママ

19:00

食事の片付け

ママ

19:15

お風呂

パパ

ママ

上の子

ママ

20:00

寝かしつけ

パパ

ママ

上の子

ママ

21:00

保育園の準備

ママ



料理(買い物)のポイント

旬の食材を意識して野菜などを選んだり、スーパー以外にたまに直売所などで地元の食材を買って料理してみましょう！

カシダン
レシピは
こちら



お風呂のポイント

お風呂に入れる係とお風呂から出す係どちらもできるようになって、もしものワンオペお風呂に備えましょう！



我が家の
NG集

NG at home

絶対にこれ(この状態)はイヤだ、避けたいという状況を共有しておきましょう！
例) 脱いだ服を放置しない。外出着で寝具に上がない。

NG1
01

NG2
02

NG3
03



育休を取得したパパの声

- 夫婦で(育児を)乗り越えるという考え方を共有できた
- 子どもを育てていくということの大変さ、また妻の負担の大きさを感じた

0ヶ月 退院

1ヶ月 産後1ヶ月健診
お宮参り

2ヶ月 予防接種スタート



3ヶ月 お食い初め(100日)

4ヶ月 乳幼児健診(通知なし)

5ヶ月 離乳食(ゴックン期)
↓ 5ヶ月から 6ヶ月まで

6ヶ月 ハーフバースデー

7ヶ月 離乳食(モグモグ期)
↓ 7ヶ月から 8ヶ月まで

9ヶ月 離乳食(カミカミ期)
↓ 9ヶ月から 11ヶ月まで

10ヶ月 乳幼児健診(通知なし)

11ヶ月

子どもの健康について

乳幼児健診の時期を確認し、受診しましょう。予防接種は小児科の先生とも相談し、子どもの体調がよいときに計画的に接種させましょう。

支援センターに行ってみよう!



気軽に行って子どもとおもちゃで遊んだり、イベントに参加することもできます。子育てに関する悩みや不安があるときは、保育士の先生に相談してみましょう。

離乳食



離乳食のポイント

離乳食はまとめて作って1食分ずつ小分けに冷凍保存しておくとう便利です。

+α

夫婦で使える共有アプリを使ってミルクやトイレの状況などを共有していると安心です。

困ったときは

福島県こども救急電話相談

相談対象: 夜間急に身体の具合が悪くなった子どもさんの保護者等

相談時間: 毎日 午後7時～翌朝8時まで

相談対応者: 看護師、保健師及び医師

局番なしの

8 0 0 0

携帯電話、固定電話(プッシュ回線)からは

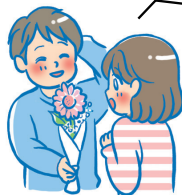
(024-521-3790)

息抜きの方法



番外編

ママへの感謝



産後ママも「1人の時間を過ごす」「友だちとランチに行く」など様々な息抜きの方法があります。育休中のパパも時間を見つけて趣味の時間を過ごしたり、外へ出かけたりするなどたまには息抜きすることも大事です。

お互いに月に1回スペシャルデーをプレゼントし合うなど、工夫しましょう！

実際に家事や育児を経験してみると、今までわからなかったママの大変さなどがわかり、意識や価値観がかわるきっかけとなるのではないのでしょうか。日頃から「ありがとう」と言葉にして伝えたり、記念日にはプレゼントを贈るなど、お互いに感謝の気持ちをもって、家事育児をシェアしましょう！

監修者



Honda Youichi

料理家(泉崎村出身)

本田 よう一氏

家族構成 妻、4歳児、0歳児

家族として、小さなことや大きなことを話しながら、進んでいけるといいです。誰かに何かを求めるよりも自分が常に変わりながら、できることを増やして相手が喜んでもらえれば、何よりです。



Washiya Kyoko

株式会社ケイリーパートナーズ(郡山市) 代表取締役/COO

鷺谷 恭子氏

家族構成 夫、娘(高校生と中学生)

夫が単身赴任の我が家では、休日を活用した無理のない家事シェアを実践中です。ご家庭の数だけ、そして子どもの成長によっても変わる正解を、対話を重ねながらアップデートしていきたいと思います。

イラスト



ico.

イラストレーター

(宮城県名取市出身 福島市在住)

ico.氏

家族構成 夫、娘(2歳)、柴犬

家事や育児は決して一人では出来ません。分担した役割も、一度はパートナーの役割を交換してやってみましょう。特に「自分ばかり」と不満を感じた時、パートナーがなぜか怒っている時などに有効です。

職場復帰後の家事育児シェアリスト



家事・育児は、パパが職場に復帰した後もずっと続いていきます。パパが育休中にオーナーシップを持ったジョブは、ママにスライドするのではなく、職場復帰後にも担える工夫が大切です。

平日、休日での本人の実践はもちろん、周囲の家族、あるいは外部のサービス、家電なども含めたチーム作りを意識しましょう！

📎 家事

	パパ チェック欄	ママ チェック欄	その他 チェック欄
朝食の準備・片付け	☐	☐	☐
昼食の準備・片付け	☐	☐	☐
夕食の準備・片付け	☐	☐	☐
ゴミ収集・ゴミ捨て	☐	☐	☐
洗濯機を回す	☐	☐	☐
洗濯物を干す	☐	☐	☐
洗濯物を取り込む・畳む	☐	☐	☐
掃除・整理整頓	☐	☐	☐
買い物	☐	☐	☐
お風呂を洗う	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐

📎 イベント

	パパ チェック欄	ママ チェック欄	その他 チェック欄
内祝い準備	☐	☐	☐
写真撮影	☐	☐	☐
部屋の模様替え	☐	☐	☐
保育園視察	☐	☐	☐
入園・入学/卒園・卒業準備	☐	☐	☐
	☐	☐	☐

📎 赤ちゃんのお世話

	パパ チェック欄	ママ チェック欄	その他 チェック欄
ミルク・離乳食	☐	☐	☐
おむつ替え	☐	☐	☐
沐浴	☐	☐	☐
寝かしつけ	☐	☐	☐
送り迎え	☐	☐	☐
ベビーマッサージ	☐	☐	☐
子育てグッズ選定	☐	☐	☐
病院(予防接種)	☐	☐	☐
	☐	☐	☐

📎 上の子のお世話

	パパ チェック欄	ママ チェック欄	その他 チェック欄
食事介助	☐	☐	☐
歯磨き	☐	☐	☐
お風呂	☐	☐	☐
寝かしつけ	☐	☐	☐
送り迎え	☐	☐	☐
病院(予防接種)	☐	☐	☐
	☐	☐	☐

