

自分らしく働ける毎日を目指して

# Smile Sharing Book



“ゆる家事”のすすめ

## Introduction

### はじめに

働いている女性も、これから働きたい女性も、  
みんなが希望を持って、自分らしく働ける街でありたい。  
そんな想いから、札幌市では女性の活躍を推進する  
さまざまな取り組みを行っています。

その一つが、市職員の女性26人で結成された「女性職員プロジェクト」。  
女性の活躍を応援するために何が必要か、女性目線で考えるチームです。

取り組みの中で浮かび上がってきたのは、働きながら家事や育児をする大変さ。

「仕事と家事、きちんと両立できるのかな?」という不安から、  
働きたくても、一歩を踏み出せずにいる人もいませんか…。

本当に大切なこと。

それは家事を完璧にこなすことではなく、  
周りの人、そして自分が笑顔で過ごせる環境を築くことではないでしょうか。

あなたが笑顔でいること、それがあなたを支える周りの人の笑顔のモトでもあるのです。

ページをめくってあげれば、みんなでSmile(笑顔)をShare(共有)できる、  
あなたなりの「ゆる家事」スタイルを見つけることができるはず。  
少しだけ力を抜いて、いい意味で“ゆるく”家事と付き合ってみませんか?



## Contents

はじめに	
「ゆる家事」のすすめ	02
リアル「ゆる家事」ライフレポート	03
みんなの「ゆる家事」アイデア集	11
“家事の分担”どうしてる?	13
こっそり教えます。私の失敗エピソード	14
おわりに	



“時間”と上手に付き合ってストレスフリーな日々を

## 「ゆる家事」のすすめ

ゆるくてもいい、  
失敗してもいい

自分のペースで無理せずできる、それが「ゆる家事」です。まずは1日にどれだけやるべきことがあるのか、自分ができる範囲はどのくらいかを見直してみましよう。そのとき、全部を自分でしようとは考えないで。家族で協力したり、その日にできなければ休日に戻してもいいのです。

“先”を見据えて効率アップ  
自分の時間も忘れずに

時間に追われず、ゆとりを持って過ごすためには、時間を上手に使うことが不可欠です。まずは「段取りをする」「先を見る」ことを心がけてみて。忙しいときもひと呼吸してから効率のいい手順を確認し、“やっておけば未来の自分がラクになる”ことがないか考えましよう。また、家事や仕事をこなすだけでは、心も体も疲れてしまいます。自らの成長のためにも、趣味や休息といった自分の時間を確保することも忘れずに。

教えてくれたのは



一般社団法人日本ライフオーガナイザー協会  
正会員、協会認定講師  
田川 瑞枝さん

ライフオーガナイザー。思考の整理  
収納塾代表。20年以上の主婦歴  
を生かした片付けや整理整頓、時  
間管理や思考整理のアドバイスを  
行う。企業や自治体、学校での講  
演・出張授業も多数。札幌在住。

実はこんな失敗も

家族で外出する時はいつもバタバタ。出発時間にやっとメイクに取り掛かり、子どもから「お母さんが一番遅いね」と言われたことも…。外出前の家事を子どもや夫と協力して行うことで解決しました。

究極の“ゆる家事”は  
みんなで家事を共有すること

攻撃・守備・ゴールキーパー、すべてをこなすサッカー選手がいないように、家事もチームワークが大事。パートナーはもちろん、子どももどんどん一緒に家事をしましょう。遊びの延長&コミュニケーションの時間としてお手伝いをするうちに、自然に家事のスキルが身につく、子どもの将来にも間違いなく役立ちます。これはパートナーも同じ。働く女性にとって究極の「ゆる家事」は、家族の家事スキルを上げることなのかもしれません。

札幌で働く女性がどんなふうにか家事と向き合っているのか、田川さんと一緒にチェックしてみよう! ▶▶

# リアル「ゆる家事」ライフレポート

札幌で働く女性の  
1日をCheck!



CASE 1

しまむらりな  
嶋村 里奈さん

夫(32歳)、長男(14歳、中2)、  
長女(12歳、小6)、  
次男(8歳、小2)と5人暮らし。

32歳。長男の小学校入学を機にパート  
タイムで働き始める。30歳のとき、次男の  
小学校入学を機にメディア制作の会社に  
入社。現在フルタイムで勤務中



子どもの成長とともに働き方を変えてきた嶋村さん。現在はフルタイムでの勤務に

家事は家族のコミュニケーション。  
気持ちよく分担するための気遣いも忘れずに

## 子どもの成長やライフスタイルの変化に合わせて働く

嶋村さんがフルタイムで働き始めたのは2年前。次男が小学生になり、「学童保育もあるし、お兄ちゃんも下の子の面倒をよく見てくれるし、もう少し働けるかも?」と思ったことがきっかけです。最初はパートの時間を延長する方向で考えていたのですが、収入や時間などの条件が折り合わず…。夫や子どもたちの「協力するよ」という言葉も後押しになり、フルタイムで働くことに。

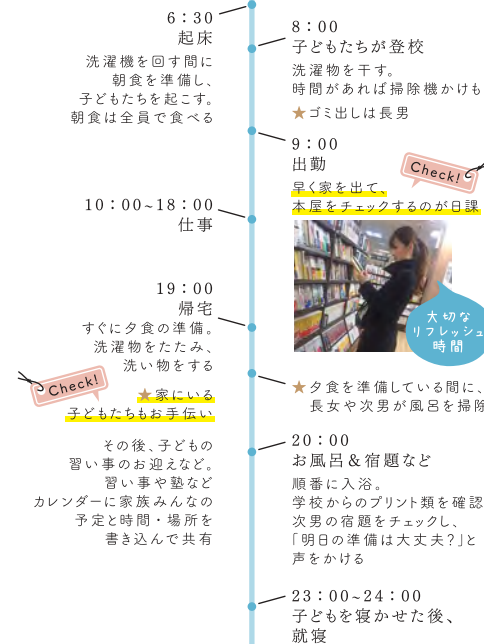
## 子どもの将来のためにもお手伝いは積極的に

「お米を研いで炊飯器をセットしておいてくれたり、上の子が下の子の食事やお風呂の面倒を見てくれたりすることもあります」という嶋村家。子どもたちも学校や習い事で忙しいため明確な当番などは決めていませんが、「一人暮らしをしたときに困らないように」という想いもあり「自分のことは自分で」が基本。家事も様子を見ながら声をかけ、できるだけ一緒にやります。「『助かるよ』『ありがとう』と伝える」などの気遣いも忘れません。

## 家事も大事なコミュニケーションの時間

フルタイムで働く上で大きな悩みは「子どもと接する時間が少なくなったこと」。だからこそ、お手伝いの時間も無駄にしないのが嶋村さん流。食事の支度や洗濯物たたみなどの家事を一緒にしながら、子どもの話に耳を傾けます。「1人でやったほうが早い」と思うこともあります(笑)、一緒にやれば会話も弾みます。家事やお手伝いの時間は、忙しい母子にとって貴重なコミュニケーションの時間でもあるのです。

## Working day 仕事の日



## 嶋村里奈さんの1日

## Holiday 休みの日



嶋村里奈さんの  
MY「ゆる家事」ルール

忙しいのはみんな同じ!  
気遣いを忘れず、家族みんなで助け合う

田川さん's  
Check

仕事の日朝に、自分のためのリフレッシュ時間を設けているのが素晴らしいですね。子どものお手伝いは、「あと〇分で終われるかな?」「ここまでクリアだよ」など、ゲーム感覚を取り入れるとより楽しい作業になりますよ。





札幌で働く女性の  
1日をCheck!

CASE 2



おのほみ  
小野 帆美さん

夫(30歳)、長男(7歳、小)、  
次男(5歳、年中)と4人暮らし。

30歳。美容メーカーのショップオ  
ナー。シフト勤務。スタッフ15人  
のマネジメント・教育を中心に自身  
も接客・販売を行っている



次男のお迎えに保育園へ。小野さんを見つけると、いつもうれしそうに駆け寄ってきます

## 家事は苦手(笑)。周り比べず、 自分を受け入れたらラクになりました

### 若くして出産するも すぐに「もっと働きたい!」

美容の道を志して就いたホテルエステの仕事を辞め、23歳で長男を出産。でも「周りはまだバリバリ働く友人ばかり。早く外に出たい、女性として美容業界でもっと働きたい」と、24歳で現在の会社に入社しました。スタッフとしてスタートし、店舗オーナーを務める現在は「完全な休みは週1日あればいい方」と話すハードな毎日です。

### 「自分のことは自分で」。 子ども扱いしない子育て

仕事への理解が薄かった夫も、徐々に家事をしてくれるように。今では、キャパオーバーだと思ったら、すぐにヘルプを頼んでいます。子育てでは「自分のことは自分で」と子ども扱いしないのが小野さん流。「例えば忘れ物しても「ママは悪くない。困るのは自分だよ」って(笑)。そのうち必要なことは自分から言ってくれるようになりました。いつも助けられています」。

### 周り比べると辛くなる。 自分を受け入れました

「仕事と家事の両立はできていないんです」と笑いますが、再就職した当初は焦りもありました。「家事がとにかく苦手だし、子どもにも時間を取られる。思い通りにならなくて余裕がなかった」と話します。また「働いていてもご飯をちゃんと作ったり、家をきれいにしている人はいる。周り比べてしまい辛くなっていた」という時期も。「でも、自分には無理だと受け入れてからラクになりましたね」。

### 信頼と感謝を忘れず、 目標に向かって前進!

仕事でも「私にはできないことができるスタッフばかり。いつも『ありがとう』と言っています」。相手を信頼し、任せることで多忙な毎日を明るく乗り切っているようです。「もっと店舗を増やしたいし、1人で多くマネージャーを育てたい」と瞳を輝かせて話してくれました。

小野帆美さんの  
MY“ゆる家事”ルール

できない自分を受け入れ、周囲を信頼して任せる

### Working day 仕事の日



### 小野帆美さんの1日

### Holiday 休みの日



田川さん's Check

仕事があつて忙しい日でも、夕食を前日から決めてるのはとてもいいですね。洗剤を減らすためにワンプレートにする工夫も◎。洗剤が少ない点を利用して、お子さんにも片付けを手伝ってもらえば、お子さんの家事力もアップします。





札幌で働く女性の  
1日をCheck!



CASE 3

くわはら  
桑原 かほるさん

3人の子どもが独立し、  
夫(59歳)と2人暮らし。

57歳。15年間の専業主婦生活を経て仕事を再開。飲料メーカーのマーケティングを経て、41歳で住宅メーカーのモデルハウスでパート勤務に。現在15年目



来客にアンケートを渡すのは大切な仕事。その先の商談につながる重要なデータです

介護の負担が急増。でも、「働いていてよかった」。好きな仕事で社会とつながりを持てるから

“好き”が原点で始めた  
モデルハウスでの仕事

「もともとモデルハウスが好きでよく見に行っていた」という桑原さん。前職をやめ「そろそろ仕事を…」と思ったとき現職の求人広告に出会い、すぐに応募しました。採用が決まり15年間、1棟のモデルハウスで接客から清掃などの管理まで行っています。土日は稼ごきなので、どちらかは必ず出勤。「土日が休みの夫に慣れてもらうのは大変でした」と話します。

仕事の楽しさを伝え、  
夫の理解度をUP!

夫の理解を得るために心がけたのは、仕事であった出来事や失敗談を話すこと。「今日はこんな面白いことがあったよ!」と楽しんで働いていると伝えることで仕事内容を理解してくれました。今は聞くのを楽しみにしてくれているみたい。家事の面でも几帳面な夫の性格を生かして、ゴミ出しなどルールを定めて頼むように。

「嫌いな家事はプロに」  
などのルールで少しずつ楽に

年代的にも、もともと夫は妻が働くのに否定的で「夜中まで家事をして睡眠時間を削っていた時期もありました」。でも数年かけて徐々に家族の生活リズムが合うように。さらに「苦手なアイロンがけはクリーニングに」「買い物には宅配システムを導入」など、プロの手も活用することになりました。

社会とつながり、勉強になる  
仕事を。目標は“生涯現役”!

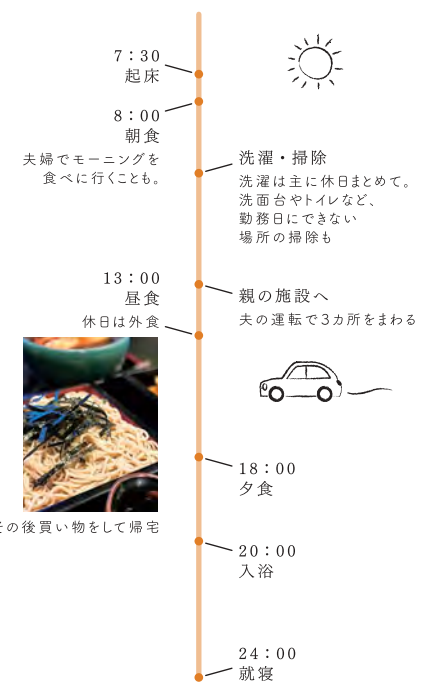
子どもは独立したものの、昨年から介護の負担が急増。「夫の母と私の両親が別の施設に入ったんです」。でも、だからこそ「働いてよかった」と話します。「社会とつながりが持てるし、勉強になる仕事だから。好きな仕事でスキルアップできることが桑原さんの毎日を輝かせているようです。「老け込まず長く働きたい」と“生涯現役”を目指しています。

Working day  
仕事の日



桑原かほるさんの1日

Holiday  
休みの日



桑原かほるさんの  
MY“ゆる家事”ルール

家族の理解を一番に考える。苦手な家事は外注も!

田川さん's  
Check

ホワイトボードで予定を確認するのは、お互いの予定を“見える化”するのに最適。とてもいい方法です。できれば、夫と2人で行う家事を増やせるといいですね。夫の家事レポーターが増えれば、桑原さんの不在時にも対応できるスキルになります。



札幌で働く女性の  
1日をCheck!

CASE 4



たんの けいこ  
丹野 桂子さん

夫(38歳)と2人暮らし。

39歳。販売・事務職を経て、  
2004年、現在の職場(商社)で  
営業アシスタントとして働き始める。  
趣味は自宅でのジェルネイル



あえてハッキリした家事分担はしないという丹野さん。基本的には自分主導で行い、必要ときに手を借りるスタイルです

“完璧な家事”を目指すとキリがない。  
無理せず、心地よく暮らす工夫を見つけない

あえてルールは作らない  
役割分担は自然に生まれる

結婚6年目の現在も、独身時代と変わらず働く丹野さん。でも、結婚当初から家事の分担を決めることはしなかったそう。理由は「独身時代と家事のルーティンがあまり変わらないこと、担当を決めて『(担当なのに)どうしてやらないの?』とイラッとするのがイヤだから」。現在は料理と洗濯・主な掃除は丹野さん、朝のゴミ出しと「彼のこだわりがある」というお風呂&トイレ掃除は夫が担当。2人の暮らしを重ねるうちに、自然に生まれた習慣です。

家事をシェアするときは  
“理由”と“目的”をハッキリさせる

そんな丹野さんも、「1人で全部家事をしようとしてイライラ。家庭内の空気も悪くなった」時も。今は、夫に料理や洗濯を手伝ってもらうこともあります。心掛けているのは「してほしいことを具体的に伝える」こと。どうして手伝いが必要なのか、そしてどういう目的なのか。理由や目的をハッキリ伝えるようにしているそう。例えば鍋を混ぜてもらったら「いま〇〇をしていて手が離せないから、鍋の底が焦げないように混ぜてくれる?」という具合。「男の人に“察して!”はナンセンスかな、と(笑)」。

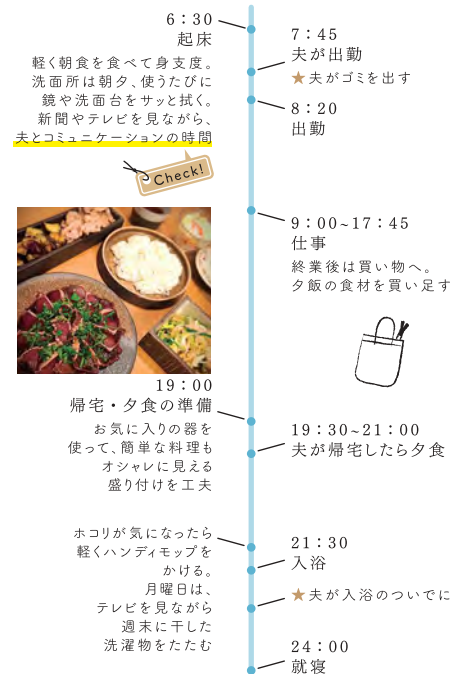
無理なく、心地よく“それなり”に見える工夫を

今後の目標は「手を抜いても“それなり”に見える工夫を見つけること」と話す丹野さん。例えば、最近では食器を集めているそうで、「時間がなくて、買ってきたお惣菜やお刺身で夕食にする時も実はあるんです。でも、素敵なお器に盛りつければ手抜きに見えないでしょ?」と笑います。「完璧な家事を目指すとキリがない」という丹野さん。自分らしく無理のない、心地よい生活を目指しています。

丹野桂子さんの  
MY“ゆる家事”ルール

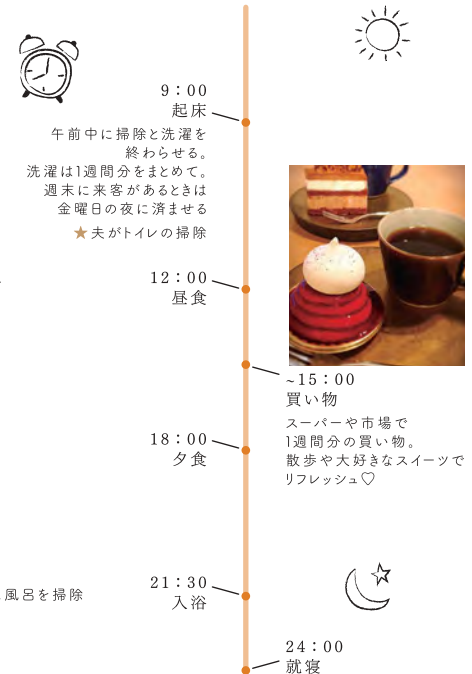
「察して!」と思っているだけでは伝わらない。  
してほしいことは、具体的な言葉にする

Working day  
仕事の日



丹野桂子さんの1日

Holiday  
休みの日



田川さん's  
Check

コミュニケーションの時間を取ったり、器に気を配ったり、夫との時間を大切にしているのが素敵です。要望を具体的に・論理的に伝えることは意思疎通を図る上で大事なことです。事務的にならないよう、愛情を込めた笑顔で感謝を伝えるといいですね。



# 「ゆる家事」アイデア集



札幌に住む人にアンケートを実施。日ごろの家事の負担を減らすために、どんな工夫をしているか聞きました。  
※2017年12月7日～13日 シティリビング webのアンケートによる。有効回答数 299

## Cook

### 料理編

#### あると安心「作り置き」

下ごしらえにはフードプロセッサーを使い、多めにストック。料理も2倍の量を作り、半分は冷凍。時間が無い時に備えます。  
(30代女性/夫・子ども2人)

野菜とひき肉を合わせて炒めたものを大量に作って冷凍しておきます。オムライス、ミートソース、ドライカレー、焼きそば、コロッケ…何にでも使えます。  
(30代女性/夫・子ども1人)

#### 時短を目指して一工夫

土曜日に1週間のメニューを決定。日曜日に必要な材料をすべて買い出しすることで平日の買い物の手間を減らします。  
(40代女性/夫・子ども1人)

キノコやゴボウなど、冷凍できる野菜はまとめて刻んで冷凍。ヘルシーな具だくさん味噌汁が手早くできます。  
(50代女性/夫婦のみ)

#### こんな工夫も

キッチンにはテンションが上がるグッズを置き、お気に入りの鍋などを使う。心地いいと感じる場所にすることで元気が出て、やる気も起きます。  
(50代女性/夫・子ども1人)

時々にはコンビニやスーパーの半調理品も利用します。結構おいしいし、栄養表示もされているので便利。週末はなるべく夫と夕食。  
(40代女性/夫婦のみ)

#### 田川さんの実践テクニック

フライを作るときには、ハンバーグも一緒に作る。フライで余ったパン粉と小麦粉、溶き卵をハンバーグのタネに活用。焼くだけにして冷凍すればお弁当などに便利です。

## Clean Up

### そうじ編

#### “毎日ちよこちよこ”で手間ひま減

掃除はロボット掃除機が主体。後は気付いた時にちよこちよこ。使い古しの歯ブラシや掃除グッズはすぐ出せる場所に置いておきます。気付いた時にやっておけば、大掃除は必要なし。  
(40代女性/夫・子ども1人)



#### 田川さんの実践テクニック

お風呂は最後に入った人が洗うルールに。毎日洗っていれば汚れもほとんどないので手間もかかりません。洗面所でも、顔を拭いた後のタオルは飛び散った水滴などを軽く拭いてから洗濯機へ。とにかく汚れをためないのがコツ。

#### こんな工夫も

風呂場には何も置かない。シャワーなどはカゴに入れておき、お風呂のたびに持ち込むようにすると掃除が楽です。  
(40代女性/夫婦のみ)

風呂掃除が大嫌いでしたが、スマホで音楽を聴きながら掃除することで苦痛ではなくなりました。  
(30代男性/妻・子ども1人)

ホコリに気づいたらすぐ拭く。そのためにもできるだけ物(特に掃除が面倒になるような小さな置物など)を置かないようにしています。  
(20代女性/家族と同居)

人を招くこと。掃除は嫌いです。汚い部屋に人を呼べないので、強制的にやることになります。忘年会と称してうちで飲み会をやったら、年末を待たず部屋がキレイになりました。  
(40代女性/夫・子ども2人)

曜日ごとに掃除する箇所を決めています。月曜→明るさイメージで電気関係、火曜→火のまわり(キッチンや電子レンジ)、水曜→水回りなど。「絶対やる!」ではなく楽しみながら、できる範囲でやるのがポイント。  
(40代女性/夫・子ども1人)

## Others

### その他の家事 & 気持ち編

#### 洗濯や買い物では…

乾燥までできる全自動洗濯機を設置。実際に乾燥まで使うことはそんなにないが、「ピンチの時はコレを使える」という心の支えに…。  
(30代女性/夫・子ども1人)

野菜の宅配サービスを利用し、買い物の手間を減らしています。  
(30代女性/夫・子ども2人)



#### 田川さんの実践テクニック



洗濯は家族の人数分のネットと物干しハンガーを用意。洗濯物は各自、自分のネットに入れて洗濯機へ。洗濯後は各自の物干しハンガーに干し、それぞれの部屋へ。たむは各自がするルールに。干すときに持ち主ごとに分ける必要がないので楽です。

#### こんな工夫も

ゴミは前日にまとめ、玄関先に出しておく。当日の朝に忘れていたりあわてたりしなくてよくなります。  
(50代女性/夫・子ども2人)

次に使うゴミ袋はゴミ箱の中に入れておき、すぐ換えられるようにしています。  
(30代女性/夫・子ども2人)

#### “ゆるい”気持ちを保つために

機械に頼る。食器洗いは1日分をまとめて食洗機に。洗濯も大きなもの以外は全て乾燥機を使って干す手間を省く。  
(40代女性/夫婦のみ)

洗濯物干しや雪かきなど、子どもにもできることは子どもを巻き込んで、楽しみながらやっています。  
(30代男性/妻・子ども2人)

家事をできるだけ自分がやることで家庭内での発言権を強め、自由時間を確保(笑)。  
(40代男性/妻・子ども2人)

夕食後の片付けと洗濯、どちらをやるか妻と毎晩ジャンケンで決めている。  
(40代男性/妻・子ども2人)

好きな家事から始め、途中で苦手な家事を挟み、また好きな家事でシメる。  
(30代女性/夫・子ども1人)

時間がなくてできなくても、自己嫌悪に陥らない。「そういう日もあるさ」ぐらいの気持ちで。  
(50代女性/夫婦のみ)

#### “ゆる家事”の強い味方!

### 私の愛用お役立ちアイテム

#### コードレス掃除機

コードがないだけで掃除機をかけるハードルがかなり下がります。  
(30代女性/夫婦のみ)ほか多数

#### ロボット掃除機

見える範囲はだいたい掃除してくれて、自分の時間を掃除に奪われないのがうれしいです。  
(30代女性/夫・子ども1人)

帰宅時には掃除が済んでいて気持ちがいいです。  
(30代男性/妻・子ども3人)ほか多数

#### 圧力鍋・保温鍋など

ある程度加熱したら放置しておけるので、その間にほかの家事ができます。  
(40代女性/夫・子ども1人)ほか多数

#### 古着や古いタオルをカットしたもの

洗面所などに置いておいて気付いたらすぐ拭き、使ったら惜しみなく捨てています。  
(50代女性/夫・子ども1人)ほか多数

#### セスキ炭酸ソーダ

水に溶かして霧吹きに入れ、調理後のIHコンロなどにスプレーし拭き取っています。油污れがラクに取れ、100円ショップでも買えてコスパ最強。  
(30代女性/夫婦のみ)ほか多数

#### 除雪機

費用はかかるが、あるとないとでは大違い。買うべきです。  
(40代男性/妻・子ども2人)







## “家事の分担”どうしてる？



家族と暮らす人の「ゆる家事」に欠かせないポイント、それは家族のチームワークです。

とはいえ、なかなか理解が得られない人がいるのも実情。家事分担の実態について聞きました。

### 夫婦編

夫婦での家事の分担の割合を聞くと「だいたい半分くらいずつ。共稼ぎで収入もほぼ同じくらいなので、問答無用で家事も折半です」(20代女性/夫婦のみ)や「2人ともフルタイムで働いているのでほぼ半々。妻より多く家事をして、飲み会に行くための機嫌をとります(笑)」(30代男性/妻・子ども1人)など、基本的に50:50、

もしくはそれに近い形を目指している家庭が多いよう。その一方で「95%私。平日も休日も一人で頑張っていて大変」(40代女性/夫・子ども3人)、「(夫が家事を)まったくしていない。昔ながらの男女の役割分担の考えを変えられない親が身近にいて口を出してくる」(40代女性/夫・子ども3人)という声も…。

#### 多かったのは「とにかく褒める」「感謝する」という声！

- 最初は夫の協力が得られなくて大変でしたが、やってくれたら褒めるようにすることで、協力してくれるようになりました。(20代女性/夫婦のみ)
- 互いに家事をすることを当たり前と思わず、こまめにお礼を言い合うことが大切。(30代女性/夫婦のみ)

#### こんなテもある…“ウチの場合”のアドバイス

- 最新の掃除機を買ったら、夫が気に入ってママに掃除をするようになりました。(30代女性/夫・子ども1人)
- 相手に期待しすぎない。イメージ通りにできないのが当たり前と思いついて、「それはいいでしょ」ではなく「そうするの？」と思うクセをつけるとラクになります。(50代女性/夫婦のみ)
- 結婚当初に(分担を)決めておかないと、妻がすべての家事を行うことになると思います。(30代女性/夫・子ども1人)
- 自分がやらずにいれば勝手にやるようになります(笑)。(40代女性/夫・子ども1人)
- 家庭でも「自分以外はすべてお客さま」の精神で(笑)。(40代男性/妻・子ども2人)



### 子ども編



小さいうちは「親子のコミュニケーションにもなるので、やってみたいという気持ちを大事にしています」(30代女性/夫・子ども4歳)というように、子育ての一環と捉えている人が多いよう。しかし小学校入学以降は立派な戦力に。「小学校高学年くらいから、私が帰宅する前に野菜の

下ごしらえや炊飯などをしてくれます」(40代女性/夫・子ども14歳、12歳)や「家族の一員として、できることをするように教えています」(40代女性/夫・子ども12歳、9歳)ほか「忙しそう私を見ていたせいか、自然に手伝うようになりました」(40代女性/夫・子ども11歳、10歳、8歳)という声も。

## 今日の失敗が明日の私を作る！

## こっそり教えます。私の失敗エピソード

頑張ってもどこかでつまづいてしまうのが人生。

ここではみんなの「とほほ…」「あのときはつらかった…」という経験談をこっそり聞かせてもらいました。

みんな失敗しながらも、自分らしい暮らしを見つけるべく頑張っているんですね。

子どもを寝かしつけてから夜遅くに家事をしていた。遅くまで起きているとおなかのすくので、つい何か食べてしまい、太ってしまった。(30代女性/夫・子ども1人)



子どもが熱を出し、保育園に迎えに行けなければならなくなった。しかしそのとき、夫婦それぞれ仕事で札幌市外に…。それ以来、お互い仕事のスケジュールを確認し、調整するようになった。(30代男性/妻・子ども1人)

忙しさのあまり食事が偏ることが多く、50代になった今、高血圧やコレステロール、中性脂肪などが気になるように…。もう少しバランスを考えるべきだったと反省している。(50代女性/夫婦のみ)

洗いが嫌いのため込むクセがあり、使える食器がなくなったことも。やりたくない→サボるほど量が増えて時間がかかる→ますますイヤになるという悪循環を繰り返していた。(40代女性/夫・子ども3人)



## Conclusion

### おわりに

働く女性のリアルなライフスタイルや、

みんなの「ゆる家事」テクニックを紹介した「Smile Sharing Book」。

暮らしに役立つアイデアや、自分なりの家事スタイルを築くヒントは見つかりましたか？

でも「この人みたいになろう」「この人は頑張っているのに自分は…」など、

誰かと自分を比べる必要はありません。

置かれている環境も、性格も、家事のペースも人それぞれ。

あなたにはあなたにとっての「正解」があるはずです。

それを探す毎日の途中に、この一冊がみなさんにそっと寄り添い、助けになれば幸いです。



「もっとおうちをハッピーに

Smile Sharing Book “家事シェア” のすすめ」も公開中

<http://www.city.sapporo.jp/shimin/danjo/ssb.html>



札幌市は、女性も男性も、  
誰もが希望のライフスタイルを実現できるまちを目指し  
さまざまな取り組みを行っています。

[http://www.city.sapporo.jp/shimin/danjo/wlb\\_katsuyaku/index.html](http://www.city.sapporo.jp/shimin/danjo/wlb_katsuyaku/index.html)



札幌市市民文化局  
男女共同参画室男女共同参画課  
2019年10月発行（初版2018年1月発行）  
〒060-8611  
札幌市中央区北1条西2丁目  
☎011-211-2962 FAX.011-218-5164

SAPPORO



01-D04-19-1880

31-1-134