

# 1 家事・育児の実態レポート

～データで読み解く、夫婦のホンネとすれ違い?!～

家事・育児のリアルには、夫婦の「見えない温度差」が潜んでいます。そのギャップをデータから読み解きます。

N:パパ52 ママ:364  
合計:416

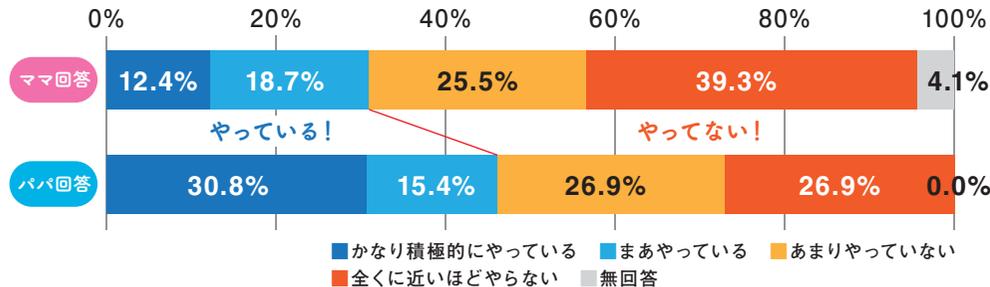
## パパは家事(料理)を一人でできる? ●料理 / 78.8%

- 弁当作り / 55.8%
- 離乳食づくり / 28.8%
- 食器洗い・収納 / 92.3%
- 献立を考える / 63.5%

### パパは実際に料理をやっていますか?

「できる」と答えるパパは多いのに、  
「実際にやっている」パパはぐっと減る結果に。

●夫は「料理」をどの程度やりますか?



「できるよー自己評価が高いパパ」  
「やっていないよと感じているママ」

## パートナーにやってほしいこと

- パパがママに**
- 1位 料理 ..... 36.5%
  - 2位 こどもの身の回りの世話 ..... 19.2%
  - 3位 こどもの健康管理(病院・健診・予防接種への付き添い) ..... 17.3%
- ママがパパに**
- 1位 こどもと遊ぶ・こどもの習い事や宿題をみる 39.3%
  - 2位 こどもの身の回りの世話 ..... 37.9%
  - 3位 掃除・片づけ(リビング・台所・風呂・トイレなど) ..... 37.4%

ママが辛かった  
パパの言葉

「妊娠は病気じゃない」「手伝おうか」「育児楽でしょ?」

「家事育児以外にあなたに何ができるの?」



「ありがとう」と「ごめんね」は、関係を整える小さなスイッチ。嬉しい言葉は承認と共感、つらい言葉は無理解と固定観念。気持ちのズレは「言葉の前提の違い」にこそ潜んでいます。

## パートナーの家事・育児への関わり方についての満足度

満足度	パパ	ママ
とても満足している	50.0%	13.2%
どちらかといえば満足している	38.5%	39.6%
どちらかといえば不満がある	9.6%	29.9%
とても不満がある	1.9%	13.5%

「パパの満足度は高く  
ママの不満は大きい!」

## 家事・育児の不満はコレ!

- ママ**
- 1位 自分が言わないとしてくれない 36.0%
  - 2位 「自分ごと」として考えていない 33.5%
  - 3位 相手がやってくれるのが当たり前だと思っている 30.8%
- パパ**
- 特に不満はない 48.1%
  - やっても文句や口出しをされる 17.3%
  - やっているつもりだけど認めてくれない 15.4%

「指示待ちパパには  
ならないでね!」



日常の「小さな気づきの差」こそが、夫婦の温度差を生む原因でした。

## 心のもやもや

- ママ**
- 1位 こどもの成長に対する不安 29.4%
  - 2位 話し合っても思いが通じない 26.9%
  - 3位 育児の仕方があっているか不安 26.1%
- パパ**
- 育児の仕方があっているか不安 30.8%
  - ママのイライラの原因がわからない 28.8%
  - もやもやすることはない 26.9%

「2位以下を比べると、  
パパとママで悩みの  
方向が大きく異なっ  
ています。」

## 解決策は?

- ママ**
- 1位 感謝の気持ちを日常的に伝える 31.0%
  - 2位 解決策はない。あきらめている 26.6%
  - 3位 専門家や第三者に相談する 20.6%
  - 4位 お互いの気持ちや状況を話す時間を週1回つくる 19.8%
- パパ**
- 感謝の気持ちを日常的に伝える 44.2%
  - 相手が頑張っていることを言葉で伝えるようにする 38.5%
  - お互いの気持ちや状況を話す時間を週1回つくる 30.8%
  - 自分が子育てや家事の知識を得て、今以上できるようになる 25.0%

「いつもありがとう!」  
「ゆっくり休んで!」  
「こどもたち見とくから  
ひとりの時間を満喫して!」

「パパ自身も“できるよう  
になりたい”という思いを  
持っているのがわかります。」

「パパの一步は、家族みんなの笑顔につながります。  
気づく・聞く・動く。その小さな3つで、家庭の空気は驚くほど変わります。」

## 2 今のうちに家事力アップ!



家事は“慣れ”が8割。  
まずは小さなコツを押さえるだけでぐっとラクに。  
赤ちゃんが生まれる前に、パパの家事力を底上げしましょう!

### 何がどこにあるかを把握

- 書類の場所 (保険証・母子健康手帳)
  - 日用品のストック (ティッシュ・洗剤・ゴミ袋など)
  - 医療・ケア用品 (薬・体温計・救急セットなど)
  - 掃除用品
- 👉 家の全体像をつかむことからスタート!

### 生活ルールを押さえる

- ゴミ出しの曜日と時間 (分別の仕方)
  - 回覧板・郵便物
  - 町内会や自治会のルール
  - 洗濯・掃除・買い物のちょっとした決まりごと
  - かかりつけ医を確認しておく
- 👉 “暮らしのリズム”を知ることが大事!

### 買い物・ストック管理のコツ

- 定期的に買うものはメモ化
- 冷蔵庫は“見える化”が命
- 生活用品の買い替え意識
- 福岡県「子育て応援の店」を利用しよう



### 洗濯・洗濯物干し・たたむのコツ

- 洗剤の量・入れる場所を覚える
- 洗濯ネットに“入れる基準”を決めておく
- お風呂の残り湯を活用して節約
- 干すときは**パンパン**と広げて干す (特にタオルは必須)
- カンタンなたたみ方を動画でマスター
- アイロンがけが難しいときは**襟・袖・前ボタン**の3か所だけ押さえる
- アイロン台がないときはタオルを重ねて代用



### 掃除・片づけのコツ

- トイレは汚した人がその場で掃除する
- 物や書類は“戻す場所”を決める
- 使ったらもとの所に片づける習慣を
- 掃除・片づけは1日5分だけでもOK (“あとで”より“いま少し”)
- 使い捨て掃除シートは強い味方
- しっかり掃除する日をあらかじめ決める
- 「いつ人が来てもいい**部屋の状態**」を意識する



## 料理にトライ ~料理は難しい技術より「慣れ」「手順を考える」こと!~

- 覚えたい3つの基本
  - ① 火加減は弱めから (焦げない・失敗が減る)
  - ② 味つけは“少なめスタート” (足す方が簡単)
  - ③ 煮る・焼く待ち時間に片づける (洗いが激減)
- パパが料理で“ヒーロー”になるコツ
  - ・積極的に“**パパごはんの日**”を作る
  - ・家族の好きな味をメモしてメニューを増やす
  - ・外食時には「これはどうやってつくる?」と考える



- **これだけはやらないで!**
  - ・電子レンジで温める際、アルミホイルを使う
  - ・オーブン使用時にラップを使う
  - ・卵を殻付きのままレンチンする (爆発する)
  - ・揚げ物をしている油に水をかける (入れる)
  - ・コンロのそばに布や紙類を置く
  - ・鍋の取っ手を自分の方に向けて料理する
  - ・油を流しに捨てる

- **食中毒に注意!**
  - ・こまめに手を洗う
  - ・清潔な器具・食器を使う
  - ・作ったら早めに食べる
  - ・しっかり加熱する
  - ・冷蔵庫内を衛生的に
  - ・生肉や魚を切ったまな板や包丁には熱湯を
  - ・生肉や魚は生で食べるものから離す

### 時間の使い方

- 一気にやろうとしない (こまめにやる)
- **スキマ時間**を利用する
- 1日に2~3個の家事に絞る
- 見えるところから手をつける

### 子育てと家事の両立のコツ

- 「できること」から始める
- 小さく分けて“**小さな成功**”を繰り返す
- 完璧より安全・快適を重視する
- 二人で回せる仕組みを作るのが最強

### そのほか

- 頂き物・贈り物の管理
- ペットの世話・植物の水やり
- ▶ 時々必要になる家事も知っておくと動きやすい



### ★きょうだい児がいる場合

- ごはんを作って食べさせる
- 着替えの準備
- 園や学校のプリント管理
- 送り迎え、持ち物チェック
- 通院の記録
- ▶ 子育てタスクは「情報整理」がカギ!

👉 **パパへのメッセージ** 家事は“得意/不得意”より、**知っているかどうか**。  
小さなコツを知り、経験を重ねることで、パパの家事力は少しずつ伸びていきます。  
今日から、ふたりで家事を“チーム戦”にしていましょ。

### 3 料理の基本を覚えよう!

出産後、家族のサポートで一番うれしいのが“ごはんづくり”。料理は特別な技術よりも「段取りと慣れ」がカギ。まずは基本を押さえて、自信をつけよう!

#### 覚えたい!料理の基本

**切り方** 切り方のコツは「同じ大きさにそろえること」。



みじん切り



乱切り



ななめ切り



千切り



いちょう切り

**味つけ** 以下は味つけの黄金比率です。

#### 肉じゃが

- 砂糖:1
- みりん:2
- 酒:1
- しょうゆ:2

#### 魚照り焼き

- 砂糖:1
- みりん:1
- 酒:1
- しょうゆ:1

#### 甘酢あん

- 砂糖:2
- みりん:1
- 酢:2
- しょうゆ:1

#### 餃子のたれ

- みりん:1
- 酢:1
- しょうゆ:1

#### 大事!

計量スプーン  
 大きじ/15ml  
 小さじ/5ml  
 ※お好みで増減OK!

#### パパを助ける三種の神器!

- 鶏がらスープの素→中華風の味
  - 和風だしの素→和風の味
  - コンソメ→洋風の味
- さらに、バター、ごま油、ニンニク(パウダー可)などでプロの味に!

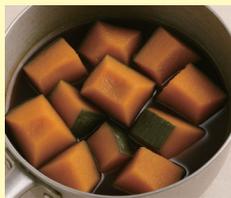
#### 煮物の基本(かぼちゃの煮物)

早く煮える順番  
 ①かぼちゃ ②じゃがいも ③里芋 ④大根

#### 手順

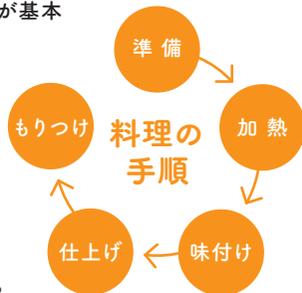
- ①かぼちゃを切る (かぼちゃ1/4個・種の部分を取り、3~4cm角に切る。皮はところどころむく)
- ②鍋に並べ (皮を下にする)、  
水を入れる (かぼちゃの5~6割が浸かるくらいの水)
- ③ふたをして中火で8~10分煮る
- ④調味料を入れる (目安):水200mlに対して砂糖大さじ2、  
みりん大さじ1、しょうゆ大さじ1.5
- ⑤弱火にして5~7分煮る (竹串がスッと通るくらい)
- ⑥完成!

※煮物は固い部位や食材を先に入れること



これがあるとアレンジ自由!

●料理の手順:  
「時間のかかることから着手する」が基本



### すぐにできる簡単メニューを作ってみよう!

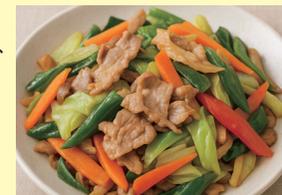
「ふくおかの食で健康メニュー」はコチラから!



#### 肉入り野菜炒め/2人前

#### 手順

- ①下ごしらえ  
野菜(キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ピーマンなど)を食べやすく切る
- ②フライパンを熱し油を入れる(中火)
- ③肉を炒める  
肉を広げて入れ、軽く塩・こしょうをふって、色が変わるまで炒め、いったん皿に取り出す
- ④野菜を入れる  
同じフライパンで、にんじん、玉ねぎを入れて炒め、少ししんなりしたら、キャベツ、ピーマン、もやし順に入れ、野菜に火が通るまで炒める
- ⑤肉を戻し味つけ  
取り出した肉を戻し、酒、みりんを入れてから軽く炒め、しょうゆ、塩、こしょうを加え、野菜と一緒に炒め合わせる
- ⑥仕上げ・完成  
全体を強火でサッと炒め、シャキッとしたら完成!



子どもが食べる時は薄味がおすすめ

#### 【オトナアレンジ】

こどもの分を取り分けした後、しょうがなどを好みの量加えて、サッと炒めると、しょうが焼き風に。

#### 材料(お好み) 2人分

- 豚肉(こま肉・薄切り)…150g
- キャベツ…1/4個
- にんじん…1/3本
- 玉ねぎ…1/2個
- その他、お好みで

#### 味つけ(お好み)

- 酒…大さじ1
- みりん…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- 塩…少々
- こしょう…少々
- しょうが(チューブ可)…小さじ1
- ※味つけは焼肉のたれでもOK!

#### お味噌汁と離乳食ほか

具材はにんじん・大根・里芋・かぼちゃ・豆腐・何でもOK!

#### 手順

- ①だし汁を作る  
水400~500ml(約2人分)に、和風だし小さじ1を入れ弱火にかける(もしくはいりこ)
- ②具材を切る・煮る  
具材を切り、火が通りにくい順に①の鍋に入れ、中火でやわらかくなるまで煮る  
※この段階で離乳食用の具材を取り出す
- ③一度火を止めて味噌(大さじ1.5)を溶く  
溶けたら弱火で“温める程度に再加熱”する  
※沸騰させない
- ④仕上げ・完成  
必要ならねぎを散らして完成!

#### 材料(お好みでチョイス)

- にんじん・大根・じゃがいも・かぼちゃ・豆腐・わかめ・なんでもOK!
- 1人分の具材70g程度

#### 【離乳食づくりのヒント】

③のみそを入れる前に具材を取り出し、赤ちゃんの月齢に合わせた大きさにスプーンなどでつぶして食べさせる。



#### 【オトナアレンジ】

- 鶏肉のつみれ汁(豚汁も同じ)  
鶏ひき肉150gに5cmの長ネギをみじん切りにして入れ、(酒小1・しょうゆ小2・塩ひとつまみ・片栗粉小2)を入れてよく混ぜ、②の野菜を入れる前にスプーンで鍋に落とし入れ、アクをとる。その後は味噌汁の作り方と同じ。