



岐阜県政記者クラブ加盟社各位

令和8年6月16日(火)		岐阜県発表資料	
担当課	担当係	担当者	電話番号
男女共同参画推進課	両立推進係	上明代	内線 3571 直通 058-272-8237 FAX 058-278-2611

「共家事・共育推進キャンペーン」を実施します！

県では性別に関係なく、家事や育児を家族で協力して担う、「共家事（ともかじ）・共育（ともいく）」を推進しています。

この取組の一環として、国の「男女共同参画週間」（6月23日～29日）にあわせ、「共家事・共育推進キャンペーン」を実施します。

キャンペーンでは、各家庭にて、県作成のチェックシートを活用しながら「共家事・共育」を実践いただき、改めて男女共同参画を考える機会としていきます。

記

1 「共家事・共育」について

- 性別に関係なく、家族が互いに協力し家事・育児を担うという考え方です。
- 家庭内での役割を分かち合うことで、性別に関係なく、仕事と家庭を両立し、誰もが等しく活躍できる社会環境づくりの実現を目指すものです。

※共家事・共育チェックシート

- ・家庭内の家事や育児の役割分担が見える化（数値化）することで、より望ましい分担について話し合うきっかけづくりとして活用できるよう令和6年度に県が作成
- ・「家事編」のほか、「家事・育児編」として3種類（乳幼児や妊婦のいる家庭向け、小学生のいる家庭向け、多胎児のいる家庭向け）の合計4種類を用意
- ・URL：<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/386942.html>



2 主な啓発活動

(1) 共家事・共育チェックシート体験ブースの設置

○県庁マルシェ

- ・日時：令和8年6月17日(水) 11:00～14:00
- ・場所：県庁1階ホワイエ (GALLERY GIFU前)

○県有施設

いずれも6月27日(土)、28日(日)に実施

◆養老公園(養老郡養老町高林1298-2)

- ・時間:10:00~16:00
- ・場所:こどもの家

◆ぎふ清流里山公園(美濃加茂市山之上町2292-1)

- ・時間:9:30~16:00
- ・場所:正面ゲート

◆サイエンスワールド(岐阜県先端科学技術体験センター:瑞浪市明世町戸狩54)

- ・時間:10:00~16:00(28日は9:30~16:00)
- ・場所:エントランスホール

(2)ポスター・チラシ等でのPR

○男女共同参画・女性の活躍推進センターパネル展

- ・日時:令和8年6月22日(月)~6月26日(金)
- ・場所:OKBふれあい会館2階 県民ふれあいギャラリー
(岐阜市藪田南5-14-53)

※6月27日(土)、29日(月)は、「共家事・共育」紹介コーナーを男女共同参画・女性の活躍支援センター(同会館第2棟9階)に設置

○県有施設、市町村施設等でのポスター掲示・チラシ配布

(3) SNS

○知事出演PR動画の県公式SNSでの啓発(6月16日(火)~)

Instagram【公式】岐阜県広報

URL: <https://www.instagram.com/prefgifu/>

【参考】

「男女共同参画週間」とは

- ・国の男女共同参画推進本部が、男女共同参画社会基本法の公布・施行日(平成11年6月23日)を踏まえ、毎年6月23日から29日までを男女共同参画週間と決定。
- ・期間中、国、地方公共団体、女性団体その他の関係団体の協力の下に、男女共同参画社会の形成の促進を図る各種行事等を全国的に実施することとされている。
- ・令和8年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズは、「あなたらしさが、社会のチカラ」



家事・育児分担を見直そう！



共家事共育

ともかじ

ともいく

チェックシート



チェックシートを使って、家事・育児の分担を可視化し、家族みんなが心地よく暮らすヒントを見つけよう！



こんな不満ありませんか？



「たとえば… / 子どもの持ち物準備はなぜかいつも自分」



「たとえば… / 何気なく使っている生活用品、なんだかいつも自分が補充してる…」



「たとえば… / 「何でもいい」と言われても献立考えるのって結構大変」

WEBでチェック



家事・育児分担の偏りをチェックしていきましょう。誰かがやってくれていた「名もなき家事」が見えてくるかも！

チェック項目に入力して
各家庭の分担タイプを診断！

家事編
ANSWER

「ワンチームで家事実践」タイプ

もっともバランス良く分担出来ている場合が、この「ワンチームで家事実践」タイプになります。おそらく、よく話し合って担当分けをした上で協力して家事をしているようです。



岐阜県

共家事共育

ともかじ

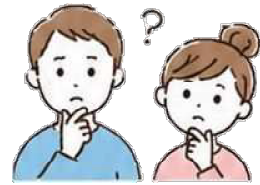
ともいく

チェックシートの使い方

使い方 3 ステップ

1 自分にあった
チェックシートを選ぼう

今の状況に合うシートを
選びます。迷ったら、より近い
状況のシートを選びましょう



選べる 4 種類

1

大人のみの家庭向け
(家事編)



チェックシート

2

乳幼児や妊婦のいる
家庭向け (家事+育児編)



チェックシート

3

小学生のいる家庭向け
(家事+育児編)



チェックシート

4

多胎児のいる家庭向け
(家事+育児編)



チェックシート

2 診断結果を確認し、
分担について話し合おう

診断結果をもとに、家族みんなで分担を考えましょう。
取組みやすいところからチャレンジ!

3 PDF版でさらに
深掘りしてみよう

問数の多いチェックシート(PDF)もご用意。
お互いの理解をより深めたいという方は
ぜひダウンロードを!



ダウンロードは
こちらから!



チェックシート監修

・木村 麻理 氏(岐阜県 仕事と家庭の両立支援アドバイザー/社会保険労務士)
・NPO法人 ぎふ多胎ネット(多胎児のいる家庭向けのみ)



岐阜県男女共同参画推進課

TEL 058-272-8237



家事編

HOUSEWORK

大切なのは、自分とパートナーがどちらも犠牲にならず、
お互いが納得する分担を目指すこと。
チェックシートを使って、“名もなき家事”を見える化し
家庭の「今」と「これから」を共に考えよう！

CHECK ①

あなたの家庭の家事・育児分担状況を点数化してみよう！

※点数は指標であり、優劣をつける目的はありません。

該当なしの場合はこちらを選択

	掃除	夫が多い	やや夫が多い	夫・妻で同じくらい	やや妻が多い	妻が多い	点数
		4点	3点	2点	1点	0点	
1	ごみを集めて分別する						
2	ごみを搬出する						
3	風呂掃除						
4	トイレ掃除						
5	洗面所・台所・お風呂の排水口掃除						
6	リビング・各部屋の掃除						
7	玄関・靴箱の掃除						
8	部屋の整理整頓						
9	エアコンの掃除・加湿器の水補充						



食事

10	献立を考える						
11	調理、盛り付け						
12	お米を洗う、ご飯を炊く						
13	お箸や取り皿を並べる						
14	お茶・氷をつくる						
15	食器・鍋類を洗う						
16	シンクを洗う、コンロなど調理器具を拭く						
17	食器棚へ片づける						
18	お弁当を作る						
19	冷蔵庫・備蓄食品の期限チェック						
20	保管している食料の把握						

中間合計 点

該当なしの場合はこちらを選択



洗濯

夫が多い	やや夫が多い	夫・妻で同じくらい	やや妻が多い	妻が多い	点数
4点	3点	2点	1点	0点	

21	洗濯機から取り出して干す					
22	洗濯物を取り込む、収納する					
23	アイロンをかける(クリーニングに出して引き取る)					
24	布団を干す、取り込む					
25	シーツを洗う					
26	シーツをかけ直す					
27	トイレや手洗いのタオル交換					



その他

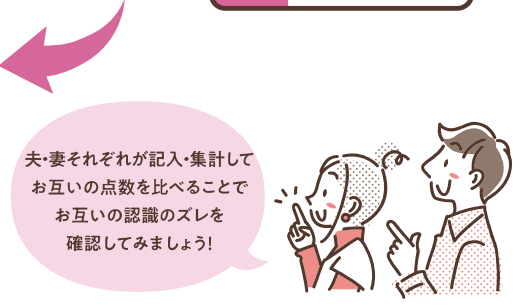
28	日常の買い物(食材や日用品、ネット注文含む)					
29	家の管理・部品交換					
30	車の管理(給油、洗車、点検、保険、メンテナンス等)					
31	家計管理					
32	トイレトーパーやティッシュ、各種洗剤の補充					
33	衣替え					
34	地域の行事、自治会の会合等に参加する					
35	預金、保険など、将来に備えて経済的計画を立てる					
36	行政書類等の記入・提出					
37	自分の見ていないところも含めて、パートナーがどんなことを家族のためにやっているか知っている					
38	パートナーへ感謝の気持ちを伝えている					
39	パートナーの状況を見て、やることを代わりにやろうとする					

CHECK 3 合計点数を基に家庭の家事分担タイプを診断してみよう!

CHECK 2 合計点数を出してみよう!

合計	点
----	---

合計点数	偏り度合	タイプ
22点以下		① 「妻が頑張りすぎ!」タイプ
23 ~ 45点		② 「妻の負担が大きいですね」タイプ
46 ~ 67点		③ 「妻をメインに家事育児が回っていますね」タイプ
68 ~ 90点		④ 「ワンチームで家事実践」タイプ
91~112点		⑤ 「夫をメインに家事が回っていますね」タイプ
113~135点		⑥ 「夫の負担が大きいですね」タイプ
136点以上		⑦ 「夫が頑張りすぎ!」タイプ



タイプ別の解説は次のページへ

家事編

HOUSEWORK

妻の負担が大きい



1

妻が頑張りすぎ!?

・タイプ・

多くの項目で「妻が多い」を選択した場合、「妻が頑張りすぎ!?’タイプになります。夫が家事をしない場合だけでなく、仕事で帰宅が遅い・出張が多いなどで妻に負担が偏っているケースです。夫が「ゆっくりしたい」と思っている、妻の負担を減らすためには役割分担が重要です。たとえば「週1回のトイレ掃除は夫が担当する」など、家庭内での夫の役割を決めることから始めましょう。

3

妻をメインに家事が回っていますね

・タイプ・

家事の割合が夫3:妻7の家庭は「妻をメインに家事が回っていますね」タイプです。妻が専業主婦や短時間パート勤務で、夫婦間で分担を話し合っているなら問題ありませんが、両者がフルタイム勤務でこの割合だと妻に負担が偏りすぎです。もう少し夫が家事に積極的になれると良いでしょう。

5

夫をメインに家事が回っていますね

・タイプ・

「やや夫が多い」を選んだ項目が多いのがこのタイプ。妻の方が夫よりも仕事が忙しかったりして、帰宅が遅いことも珍しくないのでは。夫婦間でしっかりと分担を話し合った上でこのことであれば良いのですが、お互いフルタイムで条件が同じなのにこのタイプであれば考えもの。もう少し、妻が家事に積極的になれると良いですね。



2

妻の負担が大きいですね

・タイプ・

「やや妻が多い」「妻が多い」の数が多いと、このタイプになりやすいです。夫が「手伝うよ?」と声をかけることも多いと思いますが、この言葉に妻は「手伝って何?」「二人の家庭でしょ?」と違和感を覚えることがあります。夫がすべてを担う必要はありませんが、夫も「自分が主」と感じられる家事を少しずつ増やしていくことが、家庭のバランスを保つために大切です。



4

ワンチームで家事実践

・タイプ・

もっともバランス良く分担できている場合が、この「ワンチームで家事実践」タイプになります。おそらく、よく話し合っただけで担当分けをした上で協力して家事をしているのでしょう。もしかしたら夫の母親が忙しい方で、父親が積極的に家事をする様子を子どもの時から見てきたから自然とできているのかもしれません。これからもワンチームで!

6

夫の負担が大きいですね

・タイプ・

「やや夫が多い」「夫が多い」の数が多いとこのタイプになりやすいです。妻の方が夫よりも仕事が忙しかったりして、帰宅が遅いことも珍しくないのでは。しっかりとコミュニケーションを取り、家庭がうまく回っているのであれば良いのですが、妻の方が「忙しいから」と一方的に夫が多くの家事をしまっているのであれば考えもの。夫が家事に大きなストレスを抱えているかもしれません。

7

夫が頑張りすぎ!?

・タイプ・

多くの項目で「夫が多い」を選択した場合、「夫が頑張りすぎ!?’タイプになります。妻が家事をしない場合だけでなく、仕事で帰宅が遅い・出張が多いなどで夫に負担が偏っているケースです。妻が「ゆっくりしたい」と思っている、夫の負担を減らすためには役割分担が重要です。たとえば「週1回のトイレ掃除は妻が担当する」など、家庭内での妻の役割を決めることから始めましょう。

夫の負担が大きい



診断結果をもとに、家族みんなが納得できる分担を考えましょう。得意・不得意も考慮して取り組みやすいところからチャレンジ!

