

ボンマルシェアンバサダーと考えました

コロナで変わった? わが家の『100』家事!

家事を改めてリストアップしてみると、その数の多さに驚きます。コロナ禍をきっかけに増えたものも含め、わが家の家事を“見える化”してみませんか?
下の『100』家事リストを使って、家族でチェックしてみると、新たな暮らしのスタイルが見えてくるかも!?

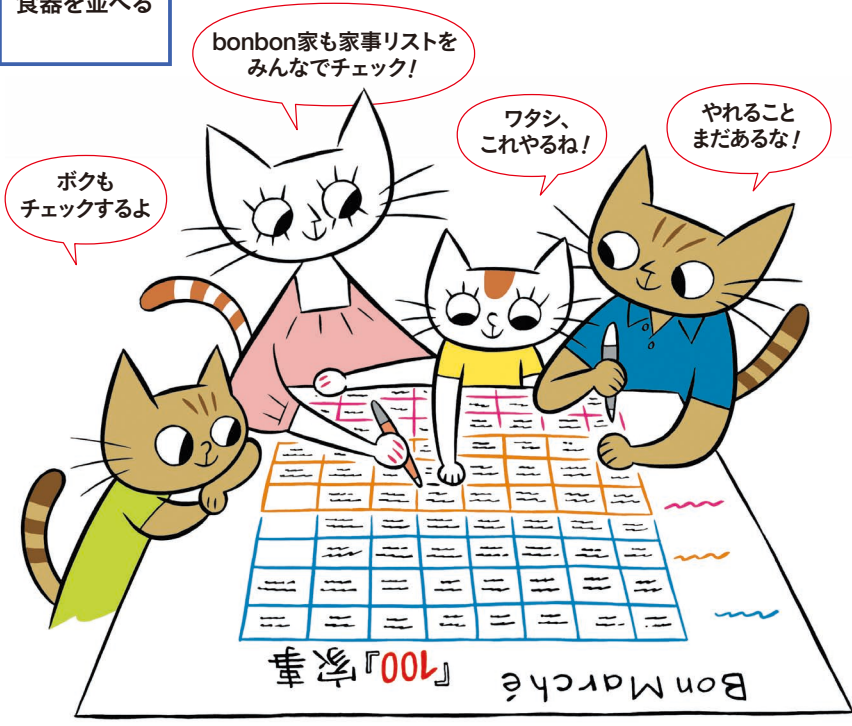
bonbon家の1日を見える化したら……

- bonbon** 主婦。自宅が仕事場のイラストレーター。
- torajiro** 世界を飛び回るパイヤー。料理好き。
- bonne** 長女ボンヌは小学2年生。ママ似。
- marco** 長男マルコ。水泳が得意な5歳。



朝～昼どき

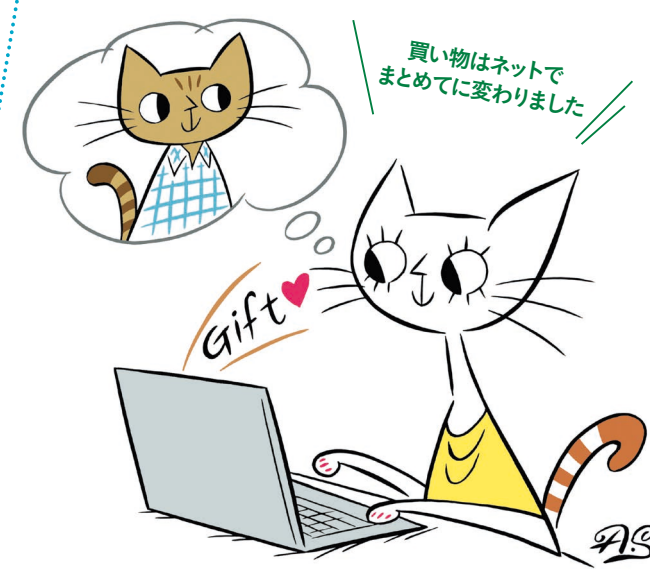
家族を起こす	窓を開けて風を通す	朝の光を入れる	空気清浄機・換気の確認	ベッド・寝具を整える	子どもの寝具を整える	家族の体温を測る	洗面所のタオルを交換
子どもの身支度をフォロー	飲み物を用意	朝食を作る	お弁当を作る	夕食の献立を決める	夕食の下ごしらえ	テーブルの二度拭き	箸や食器を並べる
料理を食卓へ	食べ残しの処理・保存	食器をシンクに運ぶ	朝食の食器を洗い片づける	ペットや植物の世話	洗濯機をまわす	子どもの持ち物チェック	
洗濯物を干す	ゴミ集め・分類	ゴミ出し	玄関まわりのブチ掃除	家族の見送り	リビングの片づけ	掃除機をかける	
気になる場所の拭き掃除	ベランダの掃き掃除	昼食を作る	昼食の食器を洗い片づける	定期購入の食品管理	冷蔵庫の在庫チェック	食品の発注	



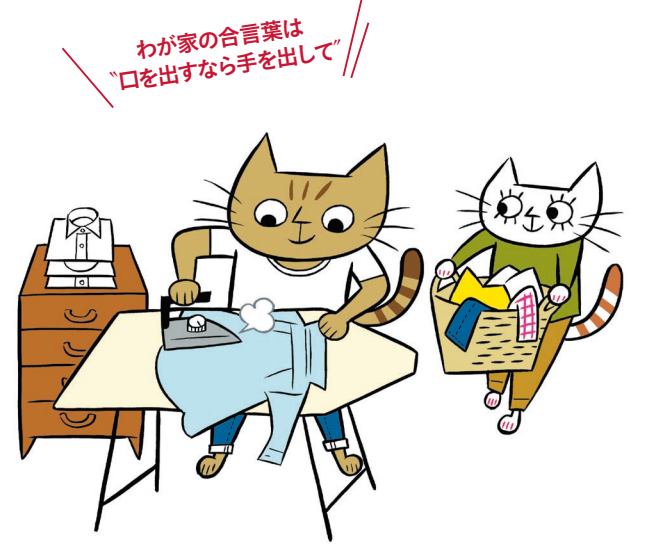
夕方～夜どき

洗濯物をたたむ・収納	ペットや植物の世話	ドアノブの二度拭き	帰宅時に靴底を拭く	洗面所のタオルをチェック	夕食を作る	食卓と椅子の二度拭き	
箸や食器を並べる	料理を食卓へ	子どもの夕食をフォロー	食べ残しの処理・保存	朝食の下ごしらえ	食器を洗い片づける	生ごみを処理する	風呂を洗いお湯をはる
洗面台のブチ掃除	ハンドソープの補充	子どものタオルや着替えを出す	入浴後のブチ掃除	汚れのひどい洗濯物の下処理	子どもの明日の支度をフォロー	メール・郵便物のチェック	出費の確認

は
コロナ禍を機に「優先度が上がった」「新たに増えた」と思う家事
※アンバサダーアンケート(6月5日～8日実施、n=154)より



休日/時間のあるとき



窓まわりの念入りの掃除	家族のマスクの点検・補充	除菌グッズの点検・補充	ベランダの念入りの掃除	家庭薬の点検・補充	日用品の点検・補充	洗面所の念入りの掃除	浴室の念入りの掃除
体にいい食材を探す	歯ブラシ・歯磨き粉の点検・補充	キッチンシンクの掃除	レンジまわりの掃除	換気扇の掃除	冷蔵庫内の掃除	食品の賞味期限の管理	常備菜を作る
寝具の点検	子どもの夏服を確認	子どものおやつ作り	洗濯槽の掃除	玄関まわりの念入りの掃除	各部屋の掃除	アイロンがけ	家族の自転車の点検
家具の間隔をあけて配置	各部屋の換気	夏用インテリアに模様替え	寝具を夏用に換える	扇風機・エアコンの掃除	カーテンを洗う・換える	防虫・防ダニ対策	衣類の入れ替え
クローゼットの掃除	夏用の靴・雑貨を出す	熱中症対策	網戸の点検・掃除	防カビ対策	季節の挨拶・贈り物の手配	季節の保存食を作る	食中毒対策

夏仕事

参考文献: 本間朝子著「ゼロ家事」/ 梅田悟司著「やってもやっても終わらない名もなき家事に名前をつけたらその多さに驚いた。」/ 佐光紀子著「家事のワンオペ脱出術」, 「家事は8割捨てていい!」/ 野々村友紀子著「夫が知らない家事リスト」/ 「AERA(アエラ)」(2016年5月30日号) イラスト: ソリマチアキラ