

# わが家の ゆる家事マニュアル



# はじめに



家事は「できて当たり前」ではありません。

ちょっとした「わからない」「伝わらない」で、  
支えたい気持ちが  
空回りしてしまうことがあります。

この【ゆる家事マニュアル】は、  
家族みんなが  
「できる範囲で」「迷わず」「気持ちよく」  
動けるようにするための、  
やさしいヒント集です。

- しまう場所がわからない
- やっていいか迷う
- 小さなことで責められたくない

そんな思いを減らして、  
「できたね」「ありがとう」  
が自然に増える毎日を目指して。

このマニュアルを、  
あなたの暮らしに合わせて、  
自由にアレンジしてお使いください。

# ゆる家事マニュアル（記入例）



## 1. スポンジの使い分け

キッチン用スポンジの色/特徴：【グレー・丸】

シンク用スポンジの色/特徴：【オフホワイト・四角】

## 2. 洗剤の種類と置き場所

洗濯洗剤の種類：【液体洗剤（アネックスZERO）】

洗濯洗剤の置き場所：【右の棚の一番手前】

洗濯ネット／ハンガーの置き場所：【洗濯機の右横】

## 3. 洗濯物のしまい方

タオルの収納場所：【洗面台の下引き出し】

子ども服（外出着）の収納場所：【リビングの棚】

部屋着の収納場所：【脱衣所の左のカゴ】

## 4. やってほしいこと・やらなくてもいいこと

やってほしいこと：【食器洗い後、シンクの水滴を拭く】

やらなくてもいいこと：【食べ終わった食器を重ねる】

## 5. あるとうれしい一言・行動

- ・「いつもありがとう」と声をかけてもらえたら嬉しい

- ・私が家事をしていたら、一緒に家事をして欲しい

# わが家のゆる家事マニュアル



## 1. スポンジの使い分け

キッチン用スポンジの色/特徴：【 】

シンク用スポンジの色/特徴：【 】

## 2. 洗剤の種類と置き場所

洗濯洗剤の種類：【 】

洗濯洗剤の置き場所：【 】

洗濯ネット／ハンガーの置き場所：【 】

## 3. 洗濯物のしまい方

タオルの収納場所：【 】

子ども服（外出着）の収納場所：【 】

部屋着の収納場所：【 】

## 4. やってほしいこと・やらなくてもいいこと

やってほしいこと：【 】

やらなくてもいいこと：【 】

## 5. あるとうれしい一言・行動

- 
-

# 使い方のヒント



## 書き込むときのポイント

- 完璧に埋めなくてもOK
- 後から変更してもOK
- 迷ったら「これだけは知っておいてほしい」 こと  
だけ書く

## 注意すること

- 「少しでも助かる」を目標に
- 「すれ違い（誤解）」を減らすための工夫
- 「サポートマニュアル」として優しく使う

小さな工夫が、さりげなく、  
くらしを支えます

