# わが家の ゆる家事マニュアル

# ハチドリ 枠線はじめに

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【わが家の 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。

# ホーム 1 単色塗りつぶしわが家の 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. 洗濯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

例：「いつもありがとう」と声かけてもらえたら嬉しい：【　　　　　　　　　　　】

例：私が家事をしている時は、一緒に家事をしてほしい：【　　　　　　　　　　　】

# 植物 単色塗りつぶし使い方ヒント

## 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。