

野々村妻の见えない家事リスト 全 162 項目

<https://www.ntv.co.jp/konkurabe/articles/25wxb7ii83srl0zu2b.html> より

朝

1. 夫婦分の枕、シーツを整える(洗濯交換)
2. 夫婦分のタオルケットや毛布・掛け蒲団を畳む
3. 子供を起こす
4. 朝ごはんの用意
5. 子供の水筒にお茶を入れる
6. 子供の髪の手を整える
7. 子供の食器を片付ける
8. 子供のパジャマを畳むか洗濯へ出す
9. 部屋の温度と湿度、家族の体調の把握と管理、出発時間の管理

洗濯

10. 色物と白と分ける
11. 白シャツは襟と袖を先に手洗いして漂白する
12. 外着はお洒落着洗い
13. 部屋着や下着類は通常洗い
14. タオルは別で洗う
15. 洗濯機のフィルターのホコリを取る
16. 洗濯洗剤を買ってきて詰め替える
17. 柔軟剤を買ってきて詰め替える
18. 漂白剤を買ってきて詰め替える
19. 洗濯機の上の整理・掃除
20. 洗濯機の中の掃除
21. 洗濯物を干す
22. 乾いたら取り込む
23. 畳む
24. それぞれの保管場所へしまう

子供部屋

25. 子供部屋の掃除
26. ベッドパッドをはがす・洗う
27. 枕にかけるタオルをかえる
28. 枕カバー・ベッドカバーの洗濯・交換

29. 2つの机の消しゴムのカスを掃除機で吸う

30. ふわふわでホコリを取る

洗面所の掃除

31. 鏡を拭く

32. タオルを替える

33. 蛇口を磨く

34. 洗面台のホコリを取って洗う

35. 床をモップ、拭き掃除

36. 洗濯機上の換気扇の掃除

お風呂場の掃除

37. 浴槽を洗う

38. 壁ドア鏡手すりを洗う

39. フタを洗う

40. 洗面器を洗う

41. 換気扇を洗う

42. 床を洗う

43. パーツをはずして洗う

44. 髪の毛を取る

45. ネットを交換する

46. 排水溝を洗う

47. 排水溝のフタを洗う

48. カビを見つけたらすぐにカビキラー、洗う

49. 風呂マットを洗って交換する

トイレ掃除

50. トイレを洗う

51. トイレを拭く

52. 壁・床・棚を拭く

53. トイレマット・フタカバーを洗って交換する

54. トイレトペーパーを買ってきて棚に補充

55. トイレの洗剤を買ってきて補充

キッチン

56. 洗い物
57. 食器を拭く
58. シンクの水気を拭く
59. 食器をしまう
60. ふきんの洗浄・補充
61. 調味料の量把握・補充
62. キッチン台の片付け・掃除
63. フライパン・調理器具などをしまう
64. ガス台・ごとの拭き掃除
65. 食洗機の中と外、フチを掃除する
66. 炊飯器の洗浄・掃除
67. レンジ・オーブンの掃除
68. トースターの掃除
69. コーヒーメーカーの掃除
70. キッチン壁の拭き掃除
71. キッチン床の拭き掃除

料理

72. 冷蔵庫にあるものとの組み合わせ、
数日以内に食べたものや子供の給食を考慮して献立を決め、栄養バランスを考えて買い物
73. 買い物した荷物を運ぶ
74. 買い物したものを冷蔵庫に入れる
75. 冷蔵庫にあるものを消費期限や使う日を決めて管理する
76. 冷蔵庫にあるものと買ってきたものを合わせて料理する
77. 彩りを考えて盛り付ける
78. テーブルを常に片付ける
79. テーブルを拭く
80. 配膳
81. 食器を片付ける
82. 麦茶を作る 2本
83. 浄水器のフィルター交換
84. 食器用洗剤を買ってきて補充
85. まな板を除菌・漂白
86. 包丁を研ぐ
87. 換気扇の掃除

お風呂

88. お風呂を入れる
89. シャンプー・コンディショナー・石鹸の買い出しと補充
90. 家族が使ったバスタオルを回収・干す・交換

掃除

91. 家中の掃除
92. 服・おもちゃ・文具、出しっ放しのものをしまう
93. 子供のゴミを拾って捨てる
94. 鏡の拭き掃除
95. 玄関の掃除
96. 靴を整頓して並べる
97. 傘をしまう
98. テレビの掃除
99. テレビ台の掃除
100. 床の掃除 モップ 1日3回以上
101. 床の拭き掃除 1日2回 朝と寝る前
102. 物の整理整頓

日々雑用

103. 家族のスケジュールをカレンダーに書き込んで把握・管理
104. 郵便物を取りに行く
105. 郵便物を分けて捨てる
106. 郵便物の支払いもの仕分け・管理
107. 注文・補充(米・ビール)
108. 日用品の買い足し・補充
109. アイロン
110. 植物水やり
111. 毎日加湿器に水入れる(3つ)

口座・お金の管理

- 112. 引き落とし:住宅・車、管理費駐車場、保険、光熱費、年金、携帯など
- 113. 現金・カード:食費、交際、交通、衣服、生活用品、教育費、など
- 114. 振込:給食費、塾、英語教室など
- 115. 貯金の捻出・口座分散(教育資金・貯金)
- 116. 車検・税金・保険・通信・光熱費などの把握・比較

季節・学期・定期的

- 117. 定期的に加湿器の洗浄(3つ)
- 118. 冬が終わったら加湿器を洗って乾かして仕舞う(3つ)
- 119. エアコンの掃除
- 120. 定期的に扇風機の羽を取り外して洗う
- 121. 夏が終わったら扇風機を洗って仕舞う
- 122. 季節に応じた衣服を出し、着ない服と交換し、洗濯して防虫剤を入れてしまう
- 123. 靴の衣替え
- 124. 破れたものを縫う
- 125. 電球交換
- 126. めだかにえさやる
- 127. めだかの水をカルキ抜きして補充

子供・学校

- 128. 子供の交友の把握・管理
- 129. 子供の勉強の管理
- 130. 子供の曜日ごとの持ち物の管理
- 131. 子供の行事ごとの持ち物などの把握
- 132. 子供のスマホ・ゲーム・テレビ時間の管理
- 133. 子供の習い事の管理・送迎
- 134. 水筒を洗う
- 135. 水筒パーツを除菌
- 136. 給食着を洗う・セットにする
- 137. 体操服を洗う・セットにする
- 138. 上履きを洗う
- 139. 給食セットの洗濯・セット(ランチョンマット・マスク・ナフキン)
- 140. ぞうきんにゴムを縫い付ける 4枚
- 141. 通学帽・赤白帽のゴム紐を縫い付け交換
- 142. テストや学校のお便りプリントの管理

143. 学校行事に参加する(音楽会・学芸会・運動会・作品展・書道展など)
144. 学校の PTA 活動に参加する
145. 地域集会に参加する
146. 保護者会に出る
147. 毎月の学校公開に行く
148. 子供の写真を注文(学校・個人)
149. 写真をアルバムに入れて整理
150. 子供の体のことの情報収集(視力・聴力・歯・肌・姿勢など)
151. 子供の靴の大きさや服のサイズの管理
152. 子供の病院予約
153. 子供のメガネの状態の把握・調整
154. 子供の体に薬を塗る
155. 子供の学用品を買ってきて補充
156. 子供のお菓子を買ってきて補充

ゴミ

157. ゴミ集める・分ける(プラ・可燃・不燃・缶・びん・ペット・紙など)
158. ペットボトルのふたとフィルム、瓶のフィルムはがす
159. ゴミ出し
160. ゴミ箱を洗う
161. ゴミ箱にゴミ袋装着
162. ダンボールをつぶして捨てる

シンガポール在住の日本人ブロガー、anзуさんのブログを元に。

<https://ameblo.jp/apricotsin/entry-12058940770.html>

anзуさんが、シンガポールの【Food for Thought】というカフェで体験したお話をご紹介します。

お茶を飲みながら、写真を撮ったり、娘さんに授乳したりして、ゆっくりしてから、そろそろ行きますか！と席を立った anзуさん。

ご主人がお会計をする間、彼女は先に娘さんとお店を出てすぐ近くのホールで待っていたそうです。しかし、ご主人がなかなか戻ってきません。心配しながらテーブルへ戻った anзуさんにご主人はこう聞いたそうです。

「お会計いくらだったと思う？ここで授乳した？」

anзуさんが「ええ、しましたとも、あなた隣に座ってたじゃないの」と答えるとご主人は…。

「コレ見て！君の分タダになったんだよ！授乳したママに感謝して無料なんだって！今月は授乳月間らしいよ」

ご主人はそう言って anзуさんにカードを渡しました。(内容は anзуさんの意識)

素敵なママへ！

あなたのお腹にその小さな
命が宿ったその瞬間から
あなたが「与える」ということに
勤しむようになったって
知っているよ。

それはささいなことかもしれない。

コーヒーを飲む量を控えたり
お刺身を食べるのを止めたり。
もしかしたら夢や希望を
しばしの間諦めた人も
いるんじゃないかな。

自分の身体全部を
この新しい変化に捧げ、
気持ちさえも新たな心配事に
押し倒され

心もさまざまに痛みを
耐えてきた。

誰にも邪魔されず眠ることや
自由に過ごす週末さえ
叶わなくなったよね。

犠牲と責任、そして
新たに芽生えた愛の世界へ
踏み出したあなた。

母であることは
大変なのに、人知れず、
けれどとても神聖なもの。

母であることを選んだあなたを
私たちは誇りに思います。

いつも「与え」てくれてありがとう。
今だけは「与えられる」ことを
楽しんでいただければ。

これは私たちからの
ほんの小さなプレゼントです。

愛をこめて

Food for Thought