



かつしか

葛飾区男女平等推進センター

ワーク・ライフ・バランス読本



ワーク・ライフ・バランスとは、だれもがその希望に応じて、「仕事」と「仕事以外の生活(子育て・介護・地域活動等)」との調和をとることができ、どちらも充実している状態をいいます。

健康で豊かな生活のための
時間が確保できる社会

多様な働き方・生き方が
選択できる社会



ワーク・ライフ・バランスが実現した社会とは

やりがいある仕事と
メリハリある働き方で生活も充実

育児や介護の
時間

勉強や自己
啓発の時間

趣味や家族・
友人との交流
の時間

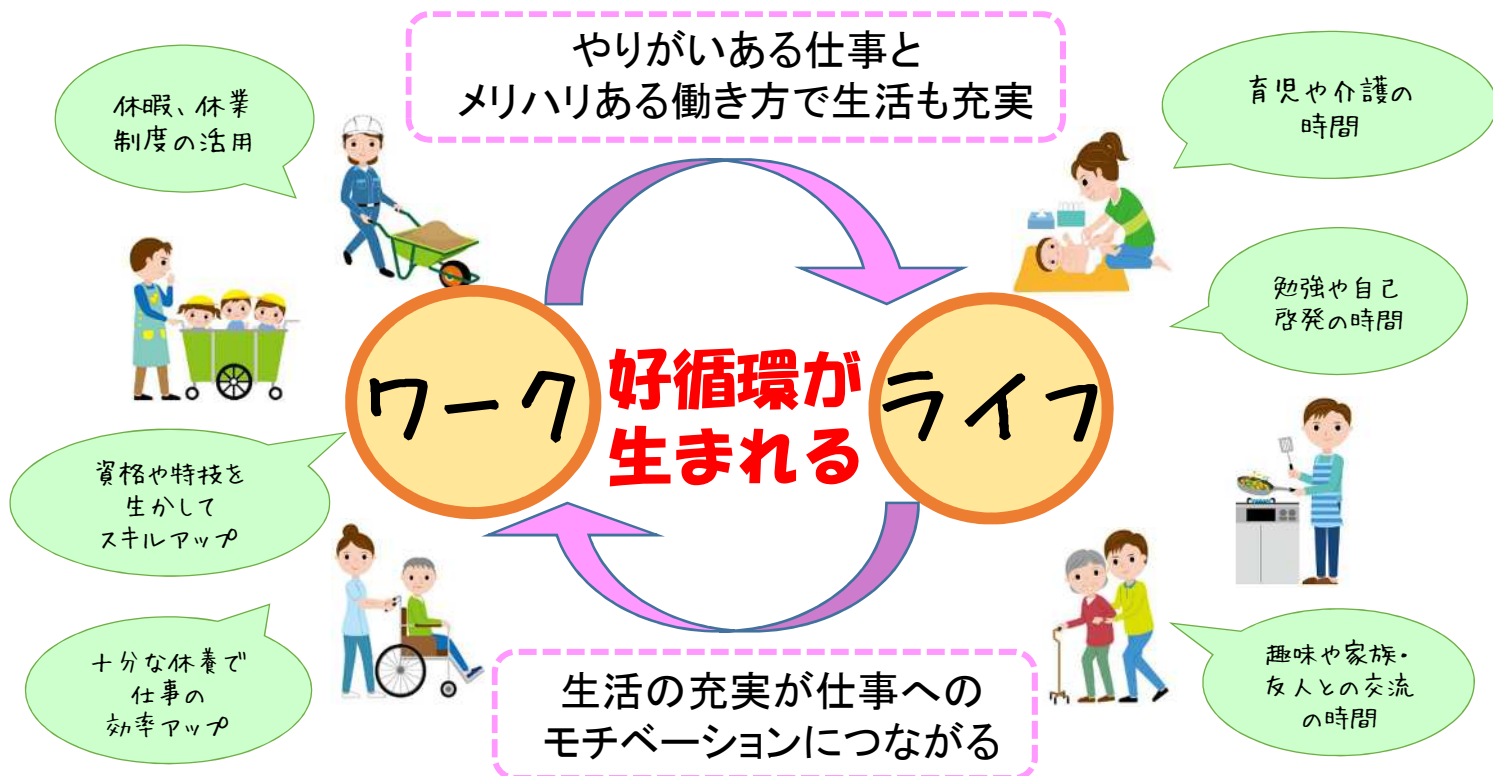
生活の充実が仕事への
モチベーションにつながる

ワーク **好循環が
生まれる** ライフ

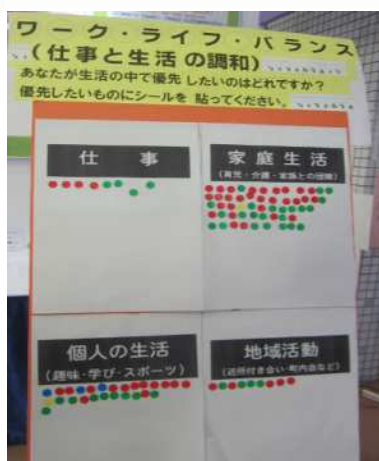
休暇、休業
制度の活用

資格や特技を
生かして
スキルアップ

十分な休養で
仕事の
効率アップ



ワーク・ライフ・バランスについて 葛飾区民のみなさんに聞いてみました！



令和6年産業フェアの会場では、「あなたが生活の中で優先したいものは何ですか」という質問をし、「仕事」、「家庭生活（育児・介護・家族との団らん）」、「個人の生活（趣味、学び、スポーツ）」、「地域活動（近所付き合い・町内会など）」の4つの選択肢からご自分のお気持ちに最も近い項目を選んでいただきました。

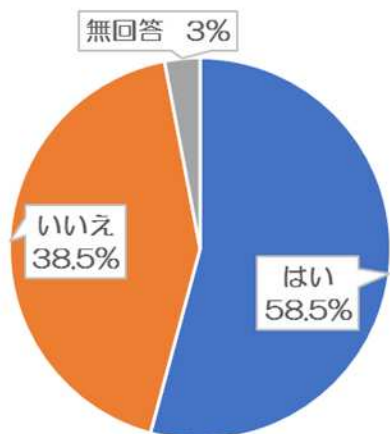
「家庭生活」702名	「個人の生活」429名
「仕事」148名	「地域活動」87名
合計 1366名	※いずれも延べ人数

あなたは、ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)の実現に取り組んでいますか？

	令和3年	令和4年	令和5年	令和6年	令和7年
はい	46.8	53.8	54.2	56.3	58.5
いいえ	47.6	42.7	42.8	40.7	38.5
無回答	5.6	3.5	3.0	3.0	3.0

葛飾区で毎年調査しているこの質問に対して、「取り組んでいる（はい）」の回答が増加しています。
(令和7年度 葛飾区政策・施策マーケティング調査より)

令和7年調査結果



令和7年に実施した調査では「取り組んでいる（はい）」の回答率は58.5%、「取り組んでいない（いいえ）」の回答率は38.5%となっています。令和4年の段階で取り組んでいる人の割合は過半数を超え、その後も少しずつ増え続けています。

コロナ禍対応で急速に在宅勤務・テレワークなど新しいワークスタイルが広まった後に働き方の意識が変化したことで、ワーク・ライフ・バランスへの取り組みが進んでいると考えられます。

男女平等推進センターでは、ワーク・ライフ・バランスへの理解と普及を図るため、講座・講演会等を実施するほか、情報誌を発行しています。下記QRコードからご覧になれます。



男女平等推進センター
事業案内



男女平等推進センターで
現在募集中・開催中の講座



男女平等推進センターで
これまで開催した講座・講演会

家族みんなでやってみよう！

私たちの日常は、小さなものから大きなものまで、やってもやっても終わらない家事があふれています。ワーク・ライフ・バランスの実現に向けて、「家事の見える化」をしてみませんか？夫婦や家族みんなで「家事シェアリング」をするきっかけに、是非、チェックシートをご活用ください。

「家事の見える化」チェックシート



食事

	夫	妻	その他
1 献立を考える	☐	☐	☐
2 食材の買い物をする	☐	☐	☐
3 調理をする	☐	☐	☐
4 盛り付けをする	☐	☐	☐
5 お米を洗う、ご飯を炊く	☐	☐	☐
6 テーブルを拭く、配膳をする	☐	☐	☐
7 食器を洗う	☐	☐	☐
8 お弁当を作る	☐	☐	☐
9 コンロ、シンクを掃除する	☐	☐	☐
10 冷蔵庫の食品の期限チェック	☐	☐	☐



掃除

	夫	妻	その他
1 ゴミを分別する	☐	☐	☐
2 ゴミの日にゴミを出す	☐	☐	☐
3 リビングの掃除	☐	☐	☐
4 お風呂掃除	☐	☐	☐
5 トイレ掃除	☐	☐	☐
6 洗面所の掃除	☐	☐	☐
7 台所の掃除	☐	☐	☐
8 玄関の掃除	☐	☐	☐
9 各部屋の整理整頓	☐	☐	☐
10 エアコンの掃除	☐	☐	☐



洗濯

	夫	妻	その他
1 洗濯物を仕分けて洗濯する	☐	☐	☐
2 洗濯機から取り出して干す	☐	☐	☐
3 洗濯物を取り込む	☐	☐	☐
4 洗濯物を畳む	☐	☐	☐
5 洗濯物を仕分けて収納する	☐	☐	☐
6 アイロンをかける	☐	☐	☐
7 寝具類の洗濯	☐	☐	☐
8 洗剤や柔軟剤の補充	☐	☐	☐
9 洗濯槽の掃除	☐	☐	☐
10 クリーニングに出す	☐	☐	☐



その他

	夫	妻	その他
1 日用品の買い物	☐	☐	☐
2 生活用品の補充	☐	☐	☐
3 郵便物のチェック	☐	☐	☐
4 カーテンの開閉	☐	☐	☐
5 観葉植物の世話	☐	☐	☐
6 ペットの世話	☐	☐	☐
7 家の周りの作業（草むしりなど）	☐	☐	☐
8 衣替え	☐	☐	☐
9 車の管理（洗車や給油など）	☐	☐	☐
10 地域や町内会への参加	☐	☐	☐

まだまだあります！

「見えない家事・名もなき家事」リスト

家庭には、具体的な名前はついていないけれども、欠かすことのできない家事、気づいてほしい家事がたくさんあります。家族の1人だけに負担が偏らないように、みんなで協力しましょう！

- ・時計の電池交換
- ・カレンダーをめくる
- ・リモコンの電池交換
- ・排水口の掃除
- ・布団を干す
- ・ベランダの掃除

- ・窓、サッシの掃除
- ・加湿器の水補充、清掃
- ・シャンプー等の詰め替え
- ・テレビの上のほこり取り
- ・雨天で使用した傘を干す
- ・掃除機のフィルター掃除

- ・ゴミ出し後、袋をセットする
- ・トイレットペーパーの補充
- ・ペットボトルを洗って分別する
- ・牛乳パックを洗って干して分別する
- ・段ボールをつぶして捨てる
- ・換気扇の掃除

ワーク・ライフ・バランスを実現するためにおすすめの本

男女平等推進センター図書資料室および区内図書館で借りることができます。



『家事ドリルーらくコツ&時短テクが身につく! 手抜きじゃない! かしこい家事の秘訣111問』
(本間朝子(監修)/新星出版社/2019年)
家事は完璧にやらなくてもOK! 「こうしなければいけない」なんてありません! 家事を時短&らくにするコツやワザを111、穴埋め問題で紹介します。



『男も育休って、あり?』
(羽田共一著/雷鳥社/2021年)
現役教師である仕事人間の著者が、第一子、第二子の育児休業取得の経験、「育休中の生活」を綴った一冊です。夫婦で助け合いながらともに育児に向き合うヒントが見つかるかもしれません。



『ことばの育休』
(銭谷侑著/庭ブックス/2025年)
千葉県外房の里山に暮らすコピーライターが育休の合間に書き続けた「40編のエッセイ」「書く育休のすすめ」「妻のあとがき」を収めた一冊。育児を通して、ことばを多彩な視点で見つめ直す体験記には、日常の風景が少し違って見えてくる発見と感動がつまっています。



『家事は大変って気づきましたか?』
(阿古真理著/亜紀書房/2022年)
時代が変わっても、家事はラクになっていない! 明治から令和まで、家事と仕事の両立を目指してきた女性たちの歴史、それぞれの時代の暮らしと流行を豊富な資料で解き明かし、家事に対する人々の意識の変化を読みときます。