

家事セラピー問診シート

問診2「家のコトについて」



一般社団法人 家事塾

日 時： 年 月 日

お名前：

担当者：

問診 2 : 家のコトについて

◆ 2-1 : 1~5 の家事についてそれぞれ「好き」「嫌い」のどちらですか。

どちらかといえば好き : ○、どちらかといえば嫌い : ×、どちらでもない : 空欄

ご家族のお名前をご記入ください。

1	片づけ					
2	掃除					
3	洗濯					
4	料理					
5	手入れ・メンテナンス					

◆ 2-2 :

次のページから最後のページまで、家事の種類ごとのリストがあります。

すべてのリストについて、そこに書いてある項目を見て、「この部分は好き（そうしたい）」と思ったら○を、「この部分が嫌い（好きではない・したくない）」と思ったら×をつけてください。○・×はいくつでもかまいません。また、好きとも嫌いともいえない項目は、空欄のままにしておいてください。

リストにない作業を思いついたり、リストと少し違っていたりした場合は、空欄に具体的に記入して○印または×印をつけてください。

あまり深く考えず、直観的に○・×をつけていってください。

例 : 「下着を手洗いする」のは好きだ（したい）けれど、「靴下を手洗いする」のは別に好きではない（めんどくさい）→リストの「下着や靴下を手洗いする」に○印をつけるのではなく、空欄に「下着を手洗いする」と書いて○印をつける

◆ 2-3 :

すべてのリストについて、家族全員が記入したら、家族の傾向を自己診断してください。

○が集中している項目、×が集中している項目、バランスよく○と×がついている項目、などの視点で見て、家族の家事傾向を把握してみましょう。

◆1「片づけ」のリスト

ご家族のお名前をご記入ください。

食卓などの椅子の背もたれにかけてある家族の上着を片づける					
自分が脱いで食卓などの椅子にかけておいた上着を片づける					
リビングなどみんなの場所の隅に脱いだ家族の靴下を片づける					
片づけを家族（人）に任せず自分一人で好きなように行う					
収納ボックスなどに中身のラベルをつける					
パートナーの決めた定位置にしたがう。					
年間の片づけの予定を決める					
決めておいた予定どおりに年間の片づけをこなす					
片づける場所を決める					
決まった場所に片づける					
冷蔵庫の中の食品の定位置を決める					
食器を食器棚の決めた位置にしまう					
買い物から帰って、買ってきたものをすぐに片づける					
床に置きっぱなしの物を、本来の（元の）場所にしまう					
食卓などのテーブルの上に何も置かない状態にする					
小さなスペースでも1か所完璧に片づける					
気づいたその都度小まめに片づける					
部屋中（家じゅう）一気に片づける					
子どもの部屋が散らかったままだったら、片づけてあげる					
雑貨などを色や形のバランスよく配置する					
本を背表紙が見やすいように並べる（積む）					
アクセサリや時計、メガネなどをお店のようにならべる					
雑誌などを片づけた後にもう1つ見つかったら、すぐに他のと同じ（本来の）場所に片づける					
とりあえずモノが見えないようにどこかに入れる					
どうせすぐ使うものでも出しっぱなしにせずにしまう					
年に1度程度しか使わないもの（例：パスポート）のしまい場所を覚えておく					
ポイントカードをすぐに使えるように整理して（財布などに）しまう					
資源ごみを分別する					
思い出の品を選別する					
カゴや袋、ビンなどを買い揃えて片づける					
寝る前や外出前には部屋を片づけておく					

人が来る前に部屋を片づける					
雑誌の収納特集などを読む					
インテリア雑誌を読む					
家にかえって、郵便物をすぐに仕分ける					
郵便物をある程度たまったら仕分ける					

◆2「掃除」のリスト

ご家族のお名前をご記入ください。

毎日必ず掃除すると決めている場所を掃除する						
スケジュールを決めて掃除をする						
掃除の手順を決める						
手順の決まっている掃除をする						
“すきま”の短い時間にサッと掃除をする						
掃除する時間を決める						
決まった時間に掃除する						
汚れに気づいたときにその部分を掃除する						
年末の大掃除をする						
家族皆が使う場所（洗面所、トイレなど）を、自分が使ったついでに掃除する						
掃除機をかける						
ルンバ（お掃除ロボット）を使う						
掃除機の中のゴミを早めに捨てて吸いがいい状態を保つ						
置いてある物を動かしながら掃除機をかける						
ハタキを使う						
箒とちりとりで掃除する						
雑巾がけをする						
化学雑巾・化学モップを使う						
窓拭きをする						
掃除用途に応じていろいろな洗剤を使い分ける						
水拭きをする						
掃除道具の売り場をチェックする						
ホコリに気づいたときにすぐ掃除する						
四角い隅っこを拭く（丸く拭かない）						
ふだん使っていない部屋を（汚れていなくても）掃除する						
汚れやすいところをこまめに掃除する						
「さあ、掃除をしよう」と準備する						
掃除が終わった後に掃除機などを片づける						
汚れがひどいところを（ひどいときに）掃除する						
トイレ掃除をする						
家族（人）が汚したトイレの掃除をする						
風呂掃除をする						
キッチンの排水口を洗う						
ホームクリーニングで外注する						

冷蔵庫などの仕切りを水洗いする						
人が来る前に掃除する						
掃除道具を買う						
雑誌の掃除特集などを読む						
タイルなどを磨く						
重層やクエン酸で掃除をする						

◆3「洗濯」のリスト

ご家族のお名前をご記入ください。

衣服の色や素材、種類によって選別して洗濯する					
洗濯する前に衣服のポケットに何か入ったままになっていないか確認する					
天気の良い日に洗濯する					
大きなもの（シーツ、バスタオルなど）を洗う					
自分の好きな（決めた）干し方で干す					
洗濯物を干す					
洗濯物を取りこむ					
洗濯物をたたむ					
（たたんだ）洗濯物をしまう					
Tシャツや下着などを洗濯機で洗う					
セーターを手洗いする（クリーニングではなく）					
おしゃれ着を家で洗う					
おしゃれ着をクリーニングに出す					
毎日洗濯するものを洗濯する					
自宅で洗える素材かを考えて衣類を選ぶ					
洗濯マークを見て衣料品を選ぶ					
洗濯板を使って洗濯する					
二槽式洗濯機を使う					
全自動洗濯機を「おまかせ」でない設定で使う					
下着や靴下などを手洗いする					
1回着たものを洗濯する					
ひどく汚れたものを洗濯する					
アイロンをかける					
ワイシャツにアイロンをかける					
子どもの服にアイロンをかける					
柔軟剤を使う					
洗濯時間を決める					
洗濯糊を使う					
決めた時間や曜日に洗濯する					
洗剤や柔軟剤を選ぶ					
雑誌の洗濯特集などを読む					
洗濯機を買う					
洗濯道具を買う					
パートナーが好むたたみ方にしたがう					

◆4「料理」のリスト

ご家族のお名前をご記入ください。

旬の食材を使う					
行事食、季節の決まりもののメニューを作る					
得意料理を作る					
親から受け継いだ料理を作る					
新しい料理に挑戦する					
家族の誕生日に、外食ではなく家でご馳走をつくる					
外食したときの料理を自分なりに真似て作る					
家族にリクエストされたものを作る					
自分の好物を作る					
宅配サービスを利用して料理する					
お取り寄せの食材を使う					
料理本のレシピを見ながら料理する					
ホームパーティを開く					
夫といっしょに（分担して）料理する					
子どもといっしょに料理する					
料理への評価の言葉（「おいしい」など）をもらう					
献立を計画的に（何日分か）まとめて決める					
今日の献立を考える					
残り物で献立を考える					
家族の好みを中心に献立を決める					
冷蔵庫に何が入っているかを覚えておく					
料理を作りながら片づけもする					
箸やすめ（もう一品）を作る					
「〇〇の素」など調合された調味料を使って作る					
できあいの惣菜を買う					
買ってきた惣菜に手を加える					
盛り付けにこだわる					
下ごしらえをする					
作る前に材料を揃える					
材料を計量する					
煮込み料理を作る					
揚げものをする					
鍋振りをする					
包丁仕事をする					
魚をさばく					

おにぎりをつくる					
鍋でご飯を炊く					
米を研ぐ					
お菓子づくりをする					
自宅でパンを焼く					
オーブンを使う					
圧力鍋を使う					
スライサー、皮むき器を使う					
電動ハンドミキサー、フードプロセッサを使う					
手でこねる					
食卓で調理する（鍋物、ホットプレート、手巻き寿司など）					
お店に料理道具を買いに行く					
雑誌の料理特集を読む					
調味料を幅広く揃える					
味噌、醤油などの基本調味料をこだわって選ぶ					
料理の後片づけをする					
皿洗いをする					
洗った食器を拭く					
鍋やフライパンを洗う					
家族が料理した後を片づける					

◆5「手入れ・メンテナンス」のリスト

ご家族のお名前をご記入ください。

ホームセンターに家の手入れ用品を買いに行く					
家の手入れに必要な道具を揃える					
天井についている照明の蛍光灯が切れたので取り替える					
ふすまの穴を補修する					
障子を張り替える					
子どもが破った障子を補修する					
ペンキを塗る					
切れた電球を交換する					
夏と冬でカーテンを換える					
外回りやベランダなどのメンテナンスを定期的にする					
ガーデニングをする					
靴を磨く					
衣替えをする					
洋服を脱いだときすぐ手入れをする（ブラシをかけるなど）					
ボタンつけ・繕いものをする					
服の汚れのしみ抜きをする					
いやな音のする蝶番に油を差す					
機械などが壊れたのを修理に出す					
電化製品の取扱説明書にひととおり目を通す					
電化製品でわからないことがあったとき取扱説明書を見る					
買ったときについてくる「お手入れの仕方」などを読む					
資金計画も含めて住まいの修繕計画を立てる					
壊れても修理できるかを考えてものを買う					
メンテナンスしやすいものを選んで買う					
フローリングのワックスがけを業者に頼む					
フローリングのワックスがけの仕方を調べる（教わる）					
畳替えを頼む					
椅子を張替えに出す					
ひびの入った窓の修理を頼む					
D I Yでちょっとしたものを作る					
裁縫をしてちょっとしたものを作る					
編みものをする					
イニシャル刺繍やアップリケをする					
使い勝手の悪いところのリフォームを考える					
古くなったところのリフォームを考える					

