

料理

掃除・洗濯

名もなき家事

育児

# 「家事をもう！」

休んじゃっていいんです！  
もうこの時代になったんです！



使ってみた♥家事代行サービス

感動体験

# 10

modelcase

みんなが  
知りたかった  
アレやコレを  
すっきり  
解決！



家事代行サービスモデル事業／啓発ブック

発行：愛媛県

# 家事代行サービス

いえいえ、**「賢い選択」**です。  
手抜き？ズボラ？

毎日の仕事や育児に追われ、

気づけば「やらなきゃいけない家事」が山積み…。

家事代行サービスを利用することは、

決してズボラでも手抜きでもありません。

より豊かに暮らすための賢い選択肢として、

家事代行サービスを取り入れてみませんか？

最大のメリットは「時間と心の余裕」。

さあ、ゆとりのある毎日を過ごしましょう。

## 【家事や家事代行に対する意識調査（20～60代/168人回答）】

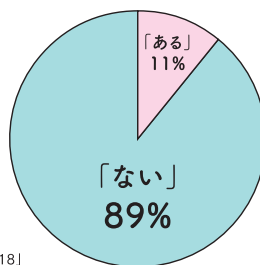
（出典/令和6年度 愛媛県家事代行モニター募集時のアンケート調査）

### Q.1 家事代行サービス、利用したことがありますか？

約9割の人が家事代行サービスを利用したことがなく、愛媛県ではまだ一般的に浸透していない現状がうかがえます。さらに、愛媛県は、全国的に家事シェア率が低く、妻の負担が大きいという調査結果\*も出ています。

今後、愛媛県でも家事代行サービスの認知度が高まり、利用しやすい環境を整えば、利用者は増加するかもしれません。

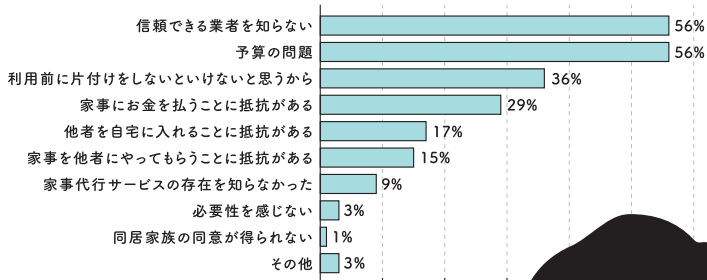
\*出典/大和ハウス工業株式会社「家事シェア力全国都道府県ランキング2018」



### Q.2 家事代行サービスを利用しなかった理由は何ですか？

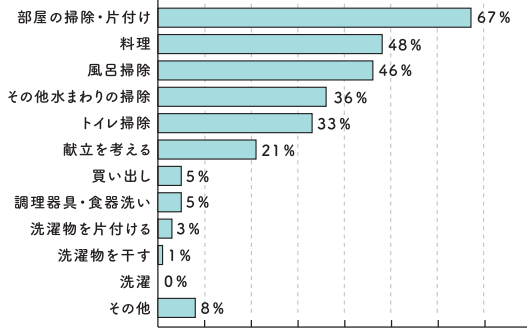
家事代行サービスを利用しない理由として、「信頼できる業者を知らない」「予算の問題」がともに最多となり、情報面やコスト面の課題が大きなハードルになっていることがわかります。

また心理的なハードルも一定数あるようです。



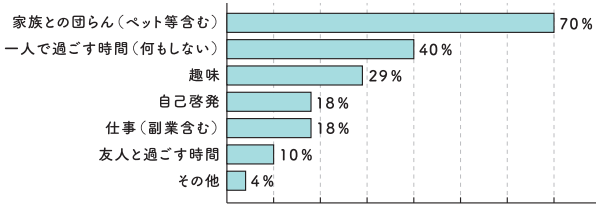
### Q.3 使ってみたい家事代行サービスは？

多くの人が日常的に発生する家事「部屋の掃除・片付け」「料理」「風呂掃除」に負担を感じ、外部サービスを活用したいと  
思っているようです。中でも最も需要が高い「部屋の掃除・片  
付け」は、快適な生活空間を維持したいと思いつつも、忙し  
さから後回しになりがちな家事の一つです。



### Q.4 浮いた時間で何したい？

家事代行サービスを利用することで、忙しい日常の中で不足し  
ていた家族との時間を大切にしたいと考える人が多いことが  
わかります。次いで家事から解放され、何もしない時間を持ち、  
心身のケアを優先したいという人も多いようです。



「家事代行サービス」  
実は使ってみて良かった！

愛媛県は、家事代行サービスの体験を希望するモニターの方を10名募集し、  
モニターの皆様それぞれ希望するサービス事業者を選んでいただきました。  
10名のモニターの体験談を通じて、家事の負担を軽減し、  
より豊かな時間を過ごす方法をご紹介します。ぜひ参考にしてみてください！

次のページでモニター体験談をご紹介します！



# 2人の子どもとゆっくり 向き合う時間が欲しい!

モニター Aさん(女性/20代)

住まい 松山市(マンション)

家族構成 夫・妻・子ども(2歳・0歳)

仕事 育児中

1週間あたりの家事時間 約50時間(育児含む)

特に負担に感じる家事 水まわりの掃除



## お悩み

小さい子どもを見ながらでは  
しっかりと家事ができない!

我が家には**2歳のわんぱくな男の子と、まだ0歳の乳児**がいます。下の子はまだはいはいができないので、寝かせておくことができますが、上のお兄ちゃんは色んなものに興味があって遊びたい盛り!そんな子どもを2人連れての買い物も大変ですし、**家の中でも長時間目を離すことができません**。本当は料理も好きでしっかりと作りたいのに、それが出来ないことに**ストレスが溜まります**。家事代行をお願いすれば?という母の提案もあって、今回利用してみようと思いました。

## メニュー

- 洗面所の掃除
- お風呂場の掃除
- トイレの掃除
- キッチン掃除

(株)ゆいふる

(スタッフ1名・2時間/1回)

●定期:6600~8360円(税込)

※利用頻度に応じたプランあり

●1回のみ:9900円(税込)

本日の担当者



(株)ゆいふる

Nさん

元看護師。看護学校で教諭の経験もあり。昔から掃除が得意だったこともあり、定年退職後に縁あって「ゆいふる」に勤務。現在、今治への出張など精力的に家事代行の仕事を行っている。

09:30-09:40

さっそくスタート!

まずは作業の確認から

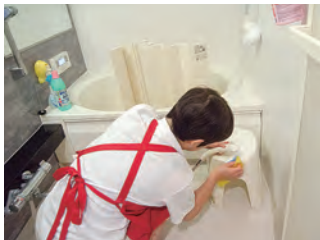


家事代行当日までに、前もって打ち合わせをしているので、当日は到着後すぐに掃除スタート!使用する洗剤や掃除道具はできるだけ家にあるもので対応するので、今後自分で掃除するときも特別な器具や洗剤は不要。掃除のコツを教えてください!

09:40-10:30

洗面所・お風呂場の掃除

隅々まで丁寧に!



普段なかなか掃除ができない細かい箇所は、物を全て外に出して入念に掃除をします。お風呂に入って出るときは、「水」を壁や浴槽にかけるとカビの抑制にも効果的とのこと。



10:30-11:00

## トイレの掃除

トイレ掃除は主に夫が担当していますが、なかなか細かい汚れに気づきにくく、気がつくとも頑固な汚れに…。そんな、掃除をしてもなかなか取れない汚れや、普段見えないところまで丁寧に作業をします。2歳の子どものトイレトレーニングもこれで安心!



Before



After



11:00-11:30

## キッチンの掃除

IHクッキングヒーターを使用しているAさん。よく使うコンロには焦げたような頑固な汚れが付着しています。これも家にあるアルミホイルとクレンザーでピカピカに! シンクやレンジフードの拭き取りも実施。



ママも子どもも大満足!

## 家事をしてもらっている間に…

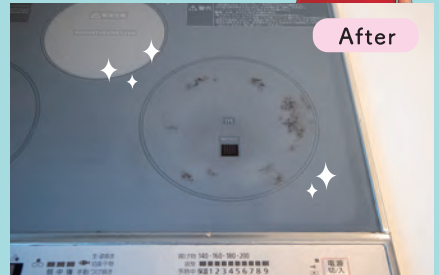
子どもに絵本を読んだり、おもちゃと一緒に遊んだり。普段は家事が気になってゆっくりできないけれど、家事代行の日は思いつき遊んであげられます。



プロの  
1pointアドバイス

## コンロの汚れを 簡単に落とせる裏技!

IHコンロは、さっと拭き掃除ができるところが魅力ですが、長年使っていると、丸い焦げたような茶色の汚れが現れます。入念に拭いてもなかなか取れないことが多くありますが、ここで裏技! 丸めたアルミホイルとクレンザーで、力を入れずに軽くこすると簡単に落ちますよ!



After

## 家事代行サービス利用前

どんな事をしてくれるのか?  
金額はどれくらいかかるのか?  
分からないことだらけ!

家の中の家事は、人に任せず自分ですべきだ  
という思いと、一体いくらかかるのか? 高額で  
はないのか? という不安があり、「家事代行」の  
選択肢は頭にありませんでした。今は育休中で  
ずっと家に居るので、サボっているという罪悪感  
も生まれそうで…。

- 金額面が不安
- 家事をサボるような罪悪感

## 利用後

プロのサポートで気分もすっきり。

依頼も気軽にできる!

[満足度]



母からの勤めもあってお願いした家事代行でしたが、依頼して良かったです。担当の方はとても親切で安心して任せられますし、「この金額でこんなところまでやってくれるの?」というお徳感もあります。やってもらいたい家事のお願いも気軽にできました。何より、子どもたちとゆっくり過ごす時間が取れたことが私にとっては一番の良いポイントでした。家がキレイになって、気持ちも晴れやかです! ご褒美のようなかたちで、また利用したいと思いました。



# 育休から復帰する前に 家事代行を体験してみたい!



モニター Sさん(女性/30代)

仕事 育休中

住まい 松山市(一軒家)

1週間あたりの家事時間 約28時間

家族構成 夫・妻・子ども(2歳・1歳)

特に負担に感じる家事 料理、部屋の掃除・片付け



## お悩み

### 子ども2人の育児をしながらの 料理や掃除が一番の悩み…

現在は育休中ですが、それでも小さな子ども2人をみながらの料理や掃除は大変。キッチンで作り置きをしておこうと思っても、長時間子どもから目を離すことができない等のもどかしさがあります。職場復帰したときのことを考えると不安で…。普段から家事代行については気になっていましたが、金額と内容についてよくわかっていないので、今のうちに試してみたいと思いました。効率よく家事をごなしていく方法について、プロの方に聞いてみたいです。



## メニュー

- 料理
- キッチン  
のシンク掃除

(株)ゆいふる  
(スタッフ1名・2時間/1回)  
●定期:6600~8360円(税込)  
※利用頻度に応じたプランあり  
●1回のみ:9900円(税込)

本日の担当者



(株)ゆいふる  
Yさん

料理を得意とするベテランスタッフ。顧客ファミリーの希望を汲み、味付けの好みを押さえた料理、また調理後のシンクの拭きあげまで丁寧な作業を心掛ける。

10:00-10:10

調理器具や調味料の場所を確認し、  
調理スタート!



献立については事前にLINEで相談しているため、当日は到着後すぐに作業スタート。食材は自身で用意するかスタッフが調達するか選べますが、今回はSさんが用意。調味料や調理器具は基本的に自宅にあるものを使用するため、場所を確認した上で調理を開始します。

手書きのレシピ!

10:10-10:40

メインから副菜まで8品を調理



今回の献立は、春巻き、ロールキャベツ、鯖の味噌煮、ハンバーグ、きんぴらごぼう、筑前煮、なすのお浸し、タコとわかめの酢の物の全8品。作り置き用の春巻きとハンバーグは最終的に火を通す前の状態で冷凍にします。まずは食材をまとめてカットします。



10:40-11:40

## 同時調理で効率よく仕上げ

3口コンロをフル活用し、きんぴらごぼう、筑前煮、ロールキャベツを同時調理。火入れに時間のかかるものから先に取り掛かり、ハンバーグと春巻きの作り置きは最後に。プロの段取りで8品が完成しました。



完成



11:40-12:00

## 仕上げにシンクをピカピカに

調理を終えたらキッチンを清掃。「元の状態よりちょっとキレイに」をモットーに、水滴を残さないようシンク、蛇口も丁寧に拭き上げます。



たまったレシートを...



## 家事をしてもらっている間に...

普段の家事や子育てに手一杯で、ずいぶんたまっていたレシートの整理、家計簿チェックができました。何もしない一人の時間も過ごすことができ、感謝です！

利用後

## 家事代行の良さを身をもって体感。

## 多くの方が利用できるようなれば！

[満足度]



家事代行サービスで、1週間分の作り置き料理をお願いしました。その日の分だけでなく冷凍保存用に下味をつけたものや揚げる前・焼く寸前の状態まで準備していただけたので、とても助かりました。1週間分の料理が用意されていると、あとは当日に汁物や副菜を少し追加するだけですむため、その後の忙しさが全く違いました。有効に時間を使うようになり、家事代行サービスの便利さを実感しました。また子どもの習い事やイベントに参加できる時間も増え、さらに継続することによって自分の自由な時間も増えるだろうと思います。



### 家事代行サービス利用前

復職後の生活が不安だけど  
お金を払って家事を  
してもらうことには抵抗が...

家事代行サービスについて以前から関心はありましたが、**具体的な費用やサービス内容がわからず**、アクションを起こせないうままでした。そもそも**お金を払って家事をもらう**こと自体に多少なりとも抵抗がありました。

- お金を払って家事を  
してもらうことに抵抗あり
- 予算が気になる



プロの  
1pointアドバイス

## 切る、焼くといった工程を まとめて行うことで時短に！

複数の献立を同時進行するときは、時間のかかるものから取りかかるのが料理の定石です。また料理ごとに食材を切ったり焼いたりとなるとシンクとコンロを行ったり来たりすることになり非効率。料理ごとではなく、切る・焼く・煮などの工程ごとに考えるとスムーズに進みますよ。



まとめて切る!

## 共働き・フルタイム勤務では なかなか家事に手が回らない!



**モニター** Oさん(女性/30代)

**仕事** 会社員

**住まい** 松山市(一軒家)

**1週間あたりの家事時間** 約30時間

**家族構成** 夫・妻・子ども(4歳)

**特に負担に感じる家事** 部屋の掃除・片付け、洗濯、買い出し、献立を考える

### お悩み

平日は家事をする時間がなく  
休日は休みたい…どうすればいい?

夫婦共働きでフルタイム勤務のため、とにかく時間に追われる日々を過ごしています。夫も家事をしますが、特に平日は片付けや料理になかなか手が回りません。休日はなるべく家事をこなそうとしますが、**家事に追われて貴重な休みが終わってしまい、リフレッシュする時間も十分に取れないのが現状です。**

### メニュー

- 窓拭き
- リビングの掃除・床拭き
- キッチン掃除・床拭き

ダスキンメリーメイド  
(スタッフ1名・2時間/1回)  
●定期:7700円(税込)  
※2週間に1回以上  
●1回のみ:13200円(税込)

本日の担当者



ダスキンタカメリメリーメイド Hさん

家事代行歴13年。自分自身も掃除が好きな方だが、お客様に「キレイになった!」と喜んでもらえることにやりがいを感じる。

10:00-11:00

窓拭き、サッシの掃除



リビングの窓は通常より大きく、窓拭きも大変ですが、伸縮できるワイパーなどを使って上部までしっかり拭きます。頑固な汚れでなければ水拭きが一番キレイに仕上がります。



Before

After

11:00-12:00

リビング&キッチンの掃除、床拭き



まずは大きなゴミを取り除くため掃除機をかけます。ソファの下に入り込んだおもちゃも全部出し、テーブルを移動させてラグマットの下も拭き掃除をします。



家事をしてもらっている間に…

12月に来ていただいたので年末の大掃除をほとんどしなくてすみ、ストレスフリーでした。その分家族でゆっくりする時間が持てました。



### 家事代行サービス利用前

料金やサービス内容を知りたい!

娘を迎えに行き帰宅すると19時前。その時間から家事となるとかなり厳しいです。家事代行は高額なイメージだったのですが、気軽に利用できるなら活用してみたいです。

- 家事をする時間がない
- 家事代行の相場がわからない

### 利用後 「ゆとり」の大切さを実感しました

[満足度]

1 2 3 4 5

サービスを利用して、時間や心にゆとりが生まれました。公的な補助があれば、さらに気軽に利用でき、そのゆとりが家族の増加や少子化対策にも繋がると感じます。より多くの家庭に広がればと思います。



# 掃除や整理整頓が苦手なので 家事のプロにお願いしたい!



モニター Aさん(女性/30代)

仕事 会社員

住まい 新居浜市(一軒家)

1週間あたりの家事時間 約28時間(育児含む)

家族構成 夫・妻・子ども(2歳・0歳)

特に負担に感じる家事 部屋の掃除・片付け

## お悩み

フルタイムで復帰することを  
考えると両立できるか不安

2歳と0歳の子育てで毎日があっという間。料理や洗濯など日々の家事で手一杯で、掃除や整理整頓をする余裕がありません。今後、フルタイム復帰することを考えると不安で…。元々家事全般が苦手なので、家事代行していただければ、アドバイスもいただけたらありがたいです。

## メニュー

- キッチン掃除
- キッチン収納の片付け
- LDKの床の拭き上げ

ダスキンメリーメイド  
(スタッフ1名・2時間/1回)  
●定期:7700円(税込)  
※2週間に1回以上  
●1回のみ:13200円(税込)

本日の担当者



ダスキン新居浜支店 Oさん

家事代行歴24年のベテラン。丁寧に気の利いたサービスを心がけ、顧客のライフスタイルに合わせたオーダーメイドのサービスを提案。

13:00-13:40

## 床の拭き上げ



掃除の順番は上から下が鉄則。ハンディモップで窓の棧や家具・家電などにたまったホコリを落とし、まずは乾拭きで床のホコリをキャッチ。



13:40-14:10

## キッチン収納の整理整頓

Aさん立ち会いのもと確認しながら、使い勝手の良い収納計画を実施。引き出しの場合は使用頻度の高いものから手前に。仕切りケースも活用し、見やすく取り出しやすいように整理整頓。



14:10-15:00

## キッチンの掃除



蓄積したコンロの油汚れやシンクの汚れをキレイにお掃除。掃除道具は基本的に家にあるもので対応するので、今後自分で掃除するときも買い足す必要なし! 実践的なアドバイスももらえます。



## 家事をしてもらっている間に…

普段なら家事をしている時間に、子どもや愛犬と過ごすことができました。お掃除や収納についてのアドバイスもたくさんいただけたので実践してみます!



## 家事代行サービス利用前

信頼できる業者の見極めがわからない…

家事代行を利用したいと思っていましたが、どの業者にお願ひすればいいのか、調べる段階でつまづいていました。一度お試しで利用してみたいと思っていました。

- 信頼できる業者がわからない
- 事前の片付けは必要?

## 利用後 プロの技で今後の掃除がもっと楽に!

[満足度]



部屋がキレイになることで、日々のストレスが軽減され、さらにプロ目線の掃除ノウハウやアドバイスをもらったことで、今後の掃除にも役立ちそうです。気になっていたサービス内容も分かって良かったです。



# 同居する母と家事を 分担していたけれど…



**モニター** Oさん(女性/40代)

**住まい** 松山市(マンション)

**家族構成** 母・本人・子ども(18歳・11歳)・猫2匹

**仕事** 会社員

**1週間あたりの家事時間** 約11時間

**特に負担に感じる家事** 部屋の掃除・片付け、献立を考える

## お悩み

家庭外の力も借りながら  
無理なく家事をこなしたい

フルタイムで働きながら同居する母と協力して家事をしています。母もまだまだ元気とはいえ80代。以前より思うようにいかないことも増えてきました。家族だけで無理をするよりは、時には家庭外の力も借りながらうまく家事と向き合えたらと考え、サービスを利用しようと思いました。

## メニュー

窓掃除

ダスキンメリーメイド  
(スタッフ1名・2時間/1回)  
●定期:7700円(税込)  
※2週間に1回以上  
●1回のみ:13200円(税込)

本日の担当者



ダスキントカメリ メリーメイド Hさん

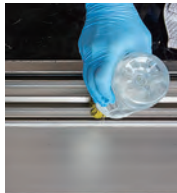
家事代行歴13年。自分自身も掃除が好きな方だが、お客様に「キレイになった!」と喜んでもらえることにやりがいを感じる。



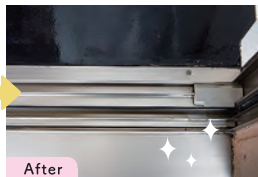
13:30-14:30

### サッシの掃除

今回は家にあるブラシでサッシの汚れもしっかり落とししていきます。細かい汚れもかき出すことで、新品のようなピカピカの仕上がりに。



Before



After



14:30-15:30

### 窓ガラスの拭き掃除

水拭きと空拭きでガラスの曇りを落としていきます。雨風に当たる場所はどうしても汚れが付着してしまうので念入りに拭きあげます。



家事をしてもらっている間に…

普段はお互い家事をしているので「ながら話」になりがちですが、今回は母と顔を合わせて会話できる時間が持てました。ゆっくり過ごせたので良かったです。



## 家事代行サービス利用前

「業者を頼る」ということに抵抗が…

家のことは自分たちでやるのが当たり前とっていたので贅沢をするようで抵抗がありました。また、依頼する会社が分からず利用をためらっていました。

- 他人に頼ることに抵抗があった
- 依頼する業者が分からない

## 利用後 家族だけでは大変なときに利用したい!

[満足度]

1 2 3 4 5

窓掃除はつい後回しになり「できていないこと」が心に引っかかっていました。利用した結果、家族みんな気持ちよく過ごせています。今後もここ一番のときに利用していきたいです!



# 共働き育児は毎日が分刻み 整理整頓まで手が回らない!

モニター Mさん(男性/30代)

仕事 公務員

住まい 東温市(一軒家)

1週間あたりの家事時間 約10時間

家族構成 夫・妻・子ども(2歳・1歳)

特に負担に感じる家事 部屋の掃除・片付け



## お悩み

キレイに片付けたいのに時間がない  
夫婦だけで解決するには限界が…

夫婦共働きでの育児は想像以上に大変で、洗濯・料理など日々の家事で精一杯。溜まった家事を片付けようと考えていても、子どもの世話をしながらだと思わずに進まず、整理整頓はつい後回しに…。自分たちでの解決が難いため、**プロの手を借りる良い機会**だと思いモニターに応募しました。

## メニュー

パントリーの整理整頓

ダスキンメリーメイド  
(スタッフ1名・2時間/1回)  
●定期:7700円(税込)  
※2週間に1回以上  
●1回のみ:13200円(税込)

※日の担当者



ダスキン高野支店 Jさん  
家事代行歴18年、家事代行と掃除サービスを担当するベテラン。プロの掃除術で、住まいをキレイに保てるようサポート。

13:30-14:30

収納している物を仕分ける



まずはパントリーに入れている物を全て出し、食品とそれ以外を仕分け。さらに使用頻度で分け、食品に関しては賞味期限もチェック。優先順位をつけやすいと取めます。



14:30-15:30

パントリーに収納していく



日常的に使う食品は立ったときの目線で取りやすい場所に収納。使用頻度の低い調理家電は上段へ。収納するときは詰め過ぎないように、一目で見えるように配置することで在庫管理をスムーズに、賞味期限切れや重複買いを防ぎます。



家事をしてもらっている間に…

しばし家事から離れ、夫婦で話す時間を持つことができました。昼寝から起きてきた子どもたちも余裕を持って遊んであげられたので、子どもたちにとっても良かったかなと思います。



## 家事代行サービス利用前

片付けメインでお願いしてもいいの?

家事代行というキッチンや水まわりの掃除のイメージでしたが、**整理整頓もしてもらえなら活用してみたい**。プロの視点から効率的な収納法を教えてください。

- 家事代行の内容がわからない
- 予算感が気になる

## 利用後 断捨離の後押しをしてくれて感謝!

[満足度]

1 2 3 4 5

自分たちの使い勝手を踏まえ整理してくれたので、無理なく状態を維持できそうです。断捨離するいい機会にもなり、「プロの手を借りる」という選択肢が増えました。



# 自分たちでは難しいことは プロを頼って気持ちよく!

モニター Iさん(女性/40代)

住まい 松山市(マンション)

家族構成 夫・妻・子ども(12歳・10歳・5歳)

仕事 自営業

1週間あたりの家事時間 25時間以上(育児含む)

特に負担に感じる家事 掃除、整理整頓



## お悩み

片付けては散らかるの繰り返し…  
苦手だからこそプロを頼りたい!

**共働きで3人の子どもを育てる**我が家。もともと整理整頓に苦手意識があることも相まって、子どもの服やおもちゃの整理整頓は半ば諦めていました。それでも、家族みんなで気持ちよく過ごしたい思いがあり、**苦手なことはプロを頼って**心の負担も減らしたいことから利用を決めました。

## メニュー

- 子ども部屋の整理整頓
  - 子ども部屋の床掃除
- ダスキンメリーメイド  
(スタッフ1名・2時間/1回)  
●定期:7700円(税込)  
※2週間に1回以上  
●1回のみ:13200円(税込)

本日の担当者



ダスキンタカマリ メリーメイド Hさん

家事代行歴13年。自分自身も掃除が好きな方だが、お客様に「キレイになった!」と喜んでもらえることにやりがいを感じる。

10:00~10:15

片付けの範囲を相談して  
出てきたものを退けていく

今回掃除するのは小学生のお兄ちゃん2人の部屋。事前の打ち合わせに沿って、部屋のを整理します。出てきたものは「必要・捨てるもの」を分別することに。



10:15~11:00

必要なものは分けて収納  
ベッドの布団も整える



必要なものは種類や目的ごとに分けて、置く場所を決めていきます。布団カバーもずれないように結び直してすっきり。

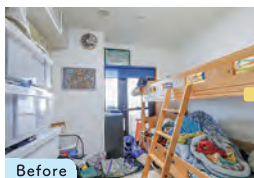


11:00~12:00

掃除機掛け



決めた場所への収納を済ませたら、仕上げに隅々まで掃除機掛けを行います。ブラシで隅々のほこりを掃き出しながら掃除機で吸うのがポイント。使った後に戻す場所も決めておく。



家事をしてもらっている間に…

やる気が持続するうちに同時進行でリビングやおもちゃを片付け。子ども部屋から出てきたものと合わせて、効率よく捨てるものを分別することができました。



## 家事代行サービス利用前

どこまでお願いして良いのかわからない!

担当者さんが来るまでにある程度自分でやっておかなければという気持ちや、お願いできることもプランによって決められているのではという不安がありました。

- 依頼できる範囲がわからない
- サービス内容がわからない

## 利用後 丸ごとお願いできてすっきり!

[満足度] 1 2 3 4 5

事前打ち合わせの段階で、お願いできる範囲への不安はすぐに解決しました。自分でやる場所とお願いする場所を決めることで、楽に効率良く掃除を進められました。



# 育休後の仕事復帰で余裕がない！ ワーク・ライフ・バランスを見つめ直すきっかけに

モニター Uさん(女性/30代)

仕事 会社員

住まい 松山市(マンション)

1週間あたりの家事時間 約35時間

家族構成 夫・妻・子ども(3歳)

特に負担に感じる家事 料理、献立を考える

## お悩み

### 仕事と家事・育児の両立に キャパオーバーを感じる

昨年育休から復帰したところ、家事と育児の両立が思いのほか大変で、**スタイルを少し変えていきたい**と思いました。在宅ワークの合間を縫って夕食の準備をして、勤務終了後にはすぐに料理に取り掛かり、終わったら急いで息子を保育園へ迎えに行くというルーティンで夕方がバタバタです。

## メニュー

### ☑ 料理

(株) ゆいふる  
(スタッフ1名・2時間/1回)  
● 定期: 6600~8360円(税込)  
※ 利用頻度に応じたプランあり  
● 1回のみ: 9900円(税込)

本日の担当者



(株) ゆいふる Sさん

県内企業の取締役でもあるSさん。ゆいふるでの仕事を通じて、男女参画推進や地域発展の後方支援につながればとの思いで活動。

9:30-9:40

### 調理器具、調味料の 場所を確認

献立は事前にLINEで相談済みのため、当日はスムーズに作業を開始。食材は自分で用意するかスタッフが調達するか選択できますが、今回はスタッフが準備。また、調味料や調理器具は基本的に自宅のものを使用します。



9:40-11:30

### 希望の献立を踏まえ 調理スタート!

今回の献立は肉じゃが、ポテトサラダ、魚の南蛮漬け、鶏の唐揚げ、ピーマンとニンジン厚揚げ煮。体に良くヘルシーなものをとの思いがこもったメニューです。



9:40-11:30

### 時短テクニックで5品を手早く調理



下味の工程やジャガイモを漬す際などに、ビニール袋を活用した時短調理が続く! また揚げ物をする際は、新聞紙を蓋や油よけに使うのがおすすめなのだそう。調理後は、キッチンをキレイに掃除して作業終了です。



完成

### 家事をしてもらっている間に…

夕食のことを考えず仕事に集中できて助かりました。毎日在宅ワークで人と話すことが少ないため、スタッフさんとざくばらんに世間話ができるのも楽しい!



### 家事代行サービス利用前

#### 家事をやってもらうことに抵抗が…

利用前にある程度片付けをしないといけないのではないかと、家に家族以外の人が入ってくることに抵抗があったので試してみたいと思いました。

- 家事を他者にやってもらうことに抵抗があった
- 利用の際の不安があった

### 利用後 値段以上の価値を実感しました

[満足度]

1 2 3 4 5

自分の料理に飽きることもあったので、作ってくださる料理の鮮度とあたたかさに感動。料理をアウトソースすることで余裕が生まれ、これまで以上に子どもと丁寧に向き合うことができました。



## 妻に家事を任せっきり。 何とか負担を減らしたい!

### ベランダの掃除



普段なかなか手が回らないベランダの掃除。家の外にあるため、放置すると汚れも蓄積されます。そんな頑固な汚れが付いてしまうベランダもキレイに!

#### 家事代行サービス利用前

妻に負担がかかっていることが悩み

第三子が誕生したばかりで、今後さらに家事が大変になることが予想されるため、**今のうちに家事代行サービス**がどんなものか試してみたいと考えています。

- 妻の負担を減らしたい
- 良い業者に出会いたい

モニター Tさん(男性/30代) 住まい 松山市(マンション)

家族構成 夫・妻・子ども(7歳・4歳・0歳)

仕事 経営者 1週間あたりの家事時間 1時間未満

特に負担に感じる家事 部屋の掃除・片付け、水まわりの掃除

#### メニュー

- ベランダ掃除
- お風呂の掃除
- 窓拭き

ダスキンメリーメイド  
(スタッフ1名・2時間/1回)  
●定期:7700円(税込)  
※2週間に1回以上  
●1回のみ:13200円(税込)

[本日の担当] ダスキンタカモリ

#### 利用後 利用料もリーズナブルで大満足!

[満足度] ★★★★★

仕事でほとんど自宅におらず、家事に一切時間を費やせないため全て妻の負担になっていました。今回のモニターで想像していたより気軽に、安心して利用できることが分かったので、また利用したいと思います。



## 簡単な家事はお任せして ゆとりある毎日を過ごしたい!

### クローゼットの整理



外からは見えないので、ついつい後回しにしてしまうクローゼットの中もキレイに整理整頓。衣装BOX中も片付けてスッキリ!

#### 家事代行サービス利用前

誰かに家事を手伝ってほしい!

子育てと仕事に追われ、自分が体調を崩したことで**自分では手がまわらない家事を誰かに手伝ってもらう**方法はないか探していました。

- 家事が体力的・精神的にも負担
- 家事を任せられる業者を知りたい

モニター Fさん(女性・40代)

住まい 宇和島市(一軒家) 家族構成 夫・妻・子ども(7歳・3歳)

仕事 自営業 1週間あたりの家事時間 約50時間

特に負担に感じる家事 水まわりの掃除、洗濯、買い出し

#### メニュー

- クローゼットの整理
- 窓のサッシの掃除

ダスキンメリーメイド  
(スタッフ1名・2時間/1回)  
●定期:7700円(税込)  
※2週間に1回以上  
●1回のみ:13200円(税込)

[本日の担当]  
ダスキン別当支店

#### 利用後 家事のアウトソーシング、アリです!

[満足度] ★★★★★

スタッフさんが家に入ることに少し緊張しましたが、掃除に加え整理もしていただけて部屋がスッキリ!自分では気がつかない箇所の掃除もしてもらって助かりました。おかげでゆとりする時間が持てました。



／ 利用前のお悩みまるっと解決 ／

## 家事代行サービス利用のQ&A

今回、家事代行サービスを利用したモニター**10名全員が「また利用したい」と答えました。**

自分たちが抱えていた悩みがスッキリ解決、家事代行サービスの良さを実感できたようです。ここでは10名のモニターが利用前に感じていた疑問をQ&A方式で紹介します。

**利用する前に疑問や不安を解消して、安心して家事代行サービスを利用しましょう！**

家事代行サービスの  
料金など詳細はこちら



ダスキン



ゆいふる

Q



家事代行のスタッフさんが来る前に、ある程度自分で片付けないといけませんか？それが億劫で依頼をためらってしまいます。

いいえ、片付ける必要はありません。その片付けから依頼してもらってOKです。スタッフがご要望に応じて、整理整頓や掃除を行いますので、そのままの状態でご安心してお任せください。

A



料金体系がよく分かりません。お願ひする家事の内容によって、料金が細かく分かれていますか？

基本的に時間制となっていて、時間内であれば家事の内容によって料金が変わることはありません。料理、掃除、買い出しなど、希望する家事の内容を依頼してください。



仕事があるのでどうしても在宅が難しいです。家事代行サービスの間、家に居なくても大丈夫ですか？

はい、必ず在宅していただく必要はありません。事前打ち合わせがありますので、その際にどのように進めるか相談してください。



新たに掃除道具や洗剤を揃えないといけませんか？

いいえ、今家にあるものを使って掃除をしますので買い足す必要はありません。ただ、依頼内容によっては別途違うものが必要になることがあるので、その場合は当日までに買い足しをお願いしています。



家事を他者にしてもらうことに抵抗があります。家事代行サービスを依頼している人はどのように考えているのでしょうか？

「掃除のプロに仕事を依頼している」という風に思考転換をされている方が多いようです。当日は掃除のコツなどもお教えしますので、今後のご自分での掃除にも役立つ情報が得られますよ。



### ☑ こちらもチェック！

## これからの家事シェア スタイルブック

各家庭で家事シェアについて考え、話し合うきっかけを作ることを目的に、家事・育児の悩みに対する解決策等を紹介した冊子です。こちらもぜひチェックしてみてください！

- データで見る愛媛の家事シェアの現状
- 家事・育児の悩みに対する解決策 20トピックス  
(料理編、掃除・洗濯編、名もなき家事編、育児・介護編)
- 家事シェアに関する地雷ワード・神ワード
- 家事シェアチェックリスト

ここから  
チェック！



家族みんなで家事・育児を考えよう

# スクラム 家事・育児

愛媛県では、各家庭で家事分担等を改めて見直し、  
協働して家事・育児などに取り組む家事シェアの一層の推進を図るため、  
社会全体で一緒にスクラムを組んで応援する「えひめスクラムプロジェクト」を実施しています。



## 「えひめスクラムプロジェクト」とは？ 家事も育児もみんなで スクラム組んで楽しもう！

家事や育児は大切なことだけど、現実には思うようにできない人も。仕事も家事もがんばるみなさんに、その応援をしたい企業の方々に、未来をライフデザインしたい若者たちに。社会全体で一緒にスクラムを組んで応援する愛媛県のプロジェクトです。パパとお子さんで参加し、一緒に遊び、触れ合いながら家事や育児に役立つ知識を身につける交流会等、各種イベントを実施しています。



子育て  
情報

## 愛顔の子育て応援サイト 「きらきらナビ」

結婚、妊娠、出産、子育てに関する情報を発信しています。  
愛媛県公式LINEでLINE版きらきらナビをご利用いただけますので、ぜひご登録ください。

### コンテンツ例

- お住まいの市町の子育て情報
- イベント情報
- 相談事例集 etc.

LINE

WEB



発行

愛媛県少子化対策・男女参画室

〒790-8570 松山市一番町4-4-2

TEL/089-912-2332

メール/shoushikadanjo@pref.ehime.lg.jp

発行日：令和7年3月