

あなたのおうちの

「家事スタイル」は何型？

家事は家族みんなで支え合うもの



家事シェア研究者
三木智有（ともあり）さん

「家族が互いに敬意を払いながら家事を協力し合うことが、考え方や感覚のズレを解消するカギになります！」

詳しくは「KOKOCARA」をご覧ください▶▶



料理、洗濯、掃除。日々、決して欠かすことのできないのが「家事」。家族との「分担」に思い悩んでいる方も少なくないのではないのでしょうか。もし、家事にストレスを感じているなら、みんなで協力し合う「家事シェア」で発想を切り替えてもよいかもしれません。そのためには、まずは自身と家族に向いている「家事のスタイル」を診断。ぴったりのスタイルを上手に活用したら、もっと異なる風景が広がるかも！

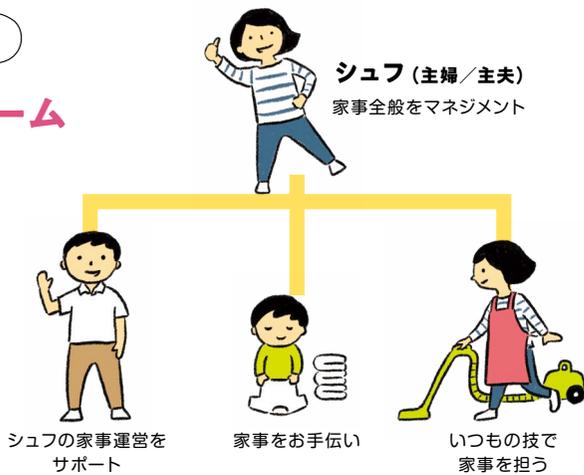
家事スタイルを判定する
診断チャート図へまずはアクセス！

▶わが家の家事スタイルがわかれば**攻略方法**が見えてくる。

指示して、こだわる

シュフ型チーム

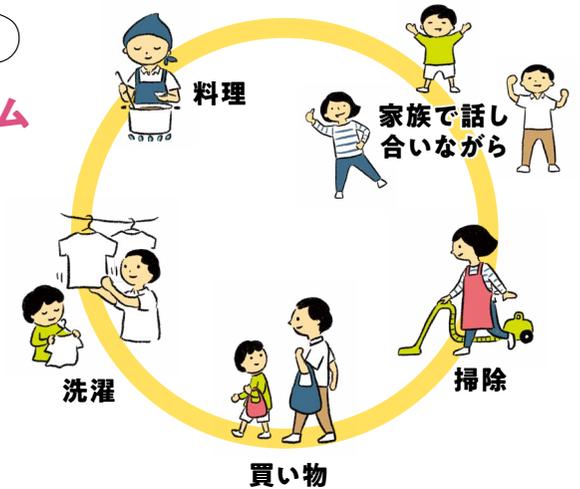
家事をコントロールするシュフ（主婦／主夫）が家族に指示を出しながら家事をする。「朝ごはんの後、掃除するから一緒によろしくね！」など、「いつやるか」を事前に決めておくこと行き違いもなし！



委ねて、任せる

担当型チーム

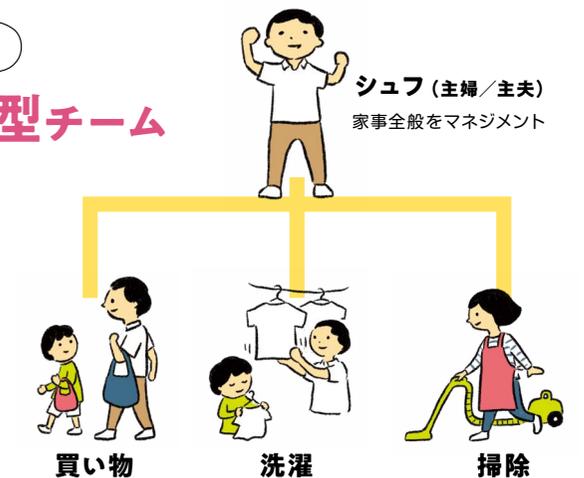
ごみ捨て、食器洗いなど担当を決めて家事を分担するスタイル。自主性を尊重し、相手の家事についてはノータッチ。「いつやるか」は委ね、「いつまでにやるか」の締め切りを決めて！



指示して、任せる

ハイブリッド型チーム

担当してもらっている家事以外は、自分が指示を出す。シュフ型と担当型のいいとこどりの中級者向け。「何をするか」「いつやるか」を決めておくこと家族全員が主体性が向上！



気がついた人がやる

自立型チーム

担当はとくに決めず、気がついた人が実行する。家族の話し合いがうまくできている上級者向け。ポイントは家族に対する期待値を半分以下に下げること。見て見ぬふりには注意して！



ご家族で話し合いを重ねながら、
ベストなやり方を見つけてくださいな！

「カタログ」に掲載されているマークについて

■ 遺伝子組換え表示 遺伝子組換え対象作物を使用していない商品および青果・酒には表示しません。
※遺伝子組換え対象作物・大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、ノボイヤ、からし菜
※GMOにNO! (飼料)の分別生産流通管理は、とうもろこし対象。

不使用	GMO不使用	主原料および副原料において遺伝子組換え原料を排除し、検査においても不検出の商品
GMOにNO! (食品)	GMOにNO	生産・流通・製造段階において遺伝子組換え原料を排除した商品。主原料および副原料いずれかで遺伝子組換えの混入を防ぐため、分別生産流通管理している商品。※ただし主原料が不分別の場合は、不分別
GMOにNO! (飼料)	GMOにNO	牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料において遺伝子組換え作物の混入を防ぐため分別生産流通管理している商品
副原料不分別	GMO不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものは対象外の原料を使用しているが、5%未満の原料に不分別の原料が使われている
不分別	GMO不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている

原料のなかで水を除き、構成比が5%以上を主原料、5%未満を副原料とします。

■ パルシステムの取り組みを表示

pal	パルシステムが独自開発したオリジナル商品	組合員開発	組合員による商品開発チームなどが、商品開発に協力した商品
産直	産直の精肉および100%提携産地の水産品	産直原料	主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品
リユース	リユース・リサイクルするもの(紙バック・びん類・野菜の通い箱等)	削減	容器包装や付属(ストローなど)のプラスチック削減に取り組んだ商品

■ アレルゲンの表示
アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。

表示品目	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	大豆
表示方法	卵	乳	麦	そ	落	え	か	く	豆

青果・米・卵・酒・非食品を除くすべての商品のうち、原材料に特定原材料8品目と大豆が含まれている商品には、その品目名を略称で表示しています。
※大豆を除く特定原材料に準ずる19品目については、表示していません。
※コンタミネーション表示については、特定原材料8品目と大豆で、かつ製造者から情報提供をいただいた商品のみ表示となります。(乳)(卵)のように()で表示しています。

配達・利用についてのお問い合わせ

■ 配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

まずはヘルプ情報サイトへ
24時間チャットで対応しています

よくある質問
FAQ、問い合わせフォーム
などもこちらから

電話でのお問い合わせが必要な場合はこちらへ。通話料は無料です。
0120-868-014 月～金曜日：9時～20時 土曜日：9時～17時
※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

商品についてのお問い合わせ

■ 原材料、賞味期間、使い方、レシピ など

【商品情報ダイヤル】
0570-011-099
月～金曜日：10時～17時

お問い合わせをいただいた際、お名前、組合員番号、電話番号を伺います。

※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配達エリアからは固定電話の場合、一律1分10円+消費税でご利用いただけます。携帯電話の場合は、ご本人の利用プランにより料金が異なります。

レシピはこちらで検索

その他のお問い合わせ ※通話料は無料です。

■ 欠品情報自動お知らせダイヤル **0120-829-804** (受付時間：注文紙提出日翌日18時～商品配達前日)
※欠品情報案内後にあらたに欠品が発生する場合があります。

■ CO・OP共済 コープ共済センター ■ 各種保険 共済連保険事務センター
0120-50-9431 月～土曜日：9時～18時 **0120-201-342** 月～金曜日：9時～17時30分

■ カタログ「Caica(かいか)」 サービス事業課 **0120-114-312** 月～金曜日：10時～17時
チケットはこちら

■ カタログ「Caica(かいか)」雑誌年間購読、学習教材・講座、国内旅行など ■ カタログ「スクエア住まいと暮らし」新築・リフォーム、太陽光発電、シロアリ防駆除、エアコンクリーニング、ふとん丸洗い・仕立て直しなど
住まいと暮らしのサービス サービス事業課 **0120-374-335** 月～金曜日：10時～17時

あなたのおうちの

「家事スタイル」は何型？

家事は家族みんなで支え合うもの

料理、洗濯、掃除。日々、決して欠かすことのできないのが「家事」。家族との「分担」に思い悩んでいる方も少なくないのではないでしょうか。もし、家事にストレスを感じているなら、みんなで協力し合う「家事シェア」で発想を切り替えてもよいかもしれません。そのためには、まずは自身と家族に向いている「家事のスタイル」を診断。ぴったりのスタイルを上手に活用したら、もっと異なる風景が広がるかも！



家事シェア研究家
三木智有（ともあり）さん

「家族が互いに敬意を払いながら家事を協力し合うことが、考え方や感覚のズレを解消するカギになります！」

詳しくは「KOKOCARA」をご覧ください▶▶



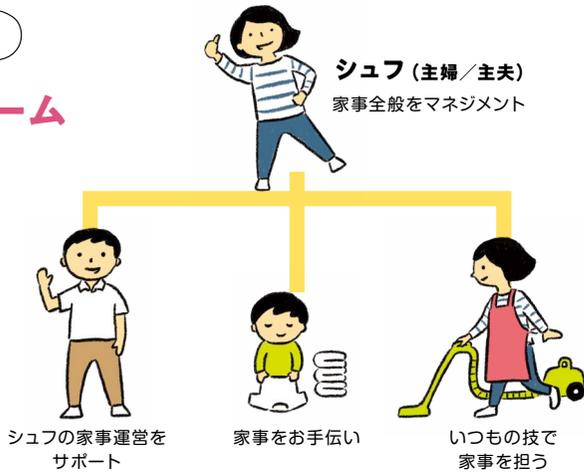
家事スタイルを判定する
診断チャート図へまずはアクセス！

▶わが家の家事スタイルがわかれば**攻略方法**が見えてくる。

指示して、こだわる

シュフ型チーム

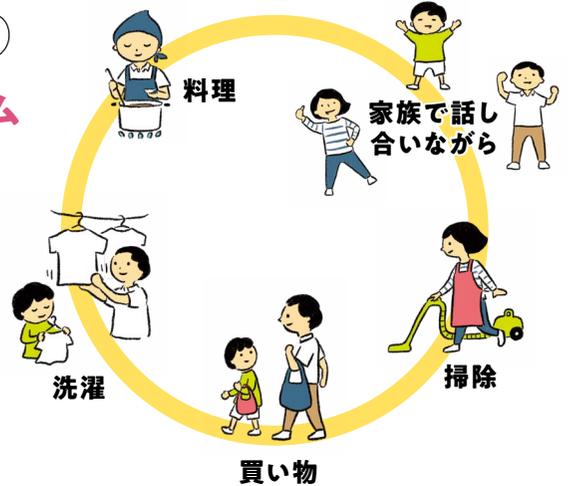
家事をコントロールするシュフ（主婦／主夫）が家族に指示を出しながら家事をする。「朝ごはんの後、掃除するから一緒によろしくね！」など、「いつやるか」を事前に決めておくこと行き違いもなし！



委ねて、任せる

担当型チーム

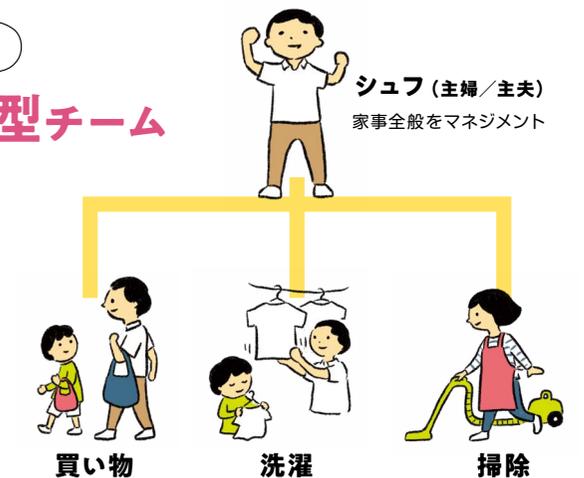
ごみ捨て、食器洗いなど担当を決めて家事を分担するスタイル。自主性を尊重し、相手の家事についてはノータッチ。「いつやるか」は委ね、「いつまでにやるか」の締め切りを決めて！



指示して、任せる

ハイブリッド型チーム

担当してもらっている家事以外は、自分が指示を出す。シュフ型と担当型のいいとこどりの中級者向け。「何をやるか」「いつやるか」を決めておくこと家族全員が主体性が向上！



気がついた人がやる

自立型チーム

担当はとくに決めず、気づいた人が実行する。家族の話し合いがうまくできている上級者向け。ポイントは家族に対する期待値を半分以下に下げること。見て見ぬふりには注意して！



ご家族で話し合いを重ねながら、
ベストなやり方を見つけてください！

「カタログ」に掲載されているマークについて

■ 遺伝子組換え表示 遺伝子組換え対象作物を使用していない商品および青果・酒には表示しません。
※遺伝子組換え対象作物・大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、ノボイヤ、からし菜
※GMOにNO! (飼料)の分別生産流通管理は、とうもろこしが対象。

不使用	GMO不使用	主原料および副原料において遺伝子組換え原料を排除し、検査においても不検出の商品
GMOにNO! (食品)	GMOにNO!	生産・流通・製造段階において遺伝子組換え原料を排除した商品。主原料および副原料いずれかで遺伝子組換えの混入を防ぐため、分別生産流通管理している商品。※ただし主原料が不分別の場合は、不分別
GMOにNO! (飼料)	GMOにNO!	牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料において遺伝子組換え作物の混入を防ぐため分別生産流通管理している商品
副原料不分別	GMO不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものは対象外の原料を使用しているが、5%未満の原料に不分別の原料が使われている
不分別	GMO不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている

原料のなかで水を除き、構成比が5%以上を主原料、5%未満を副原料とします。

■ パルシステムの取り組みを表示

pal	パルシステムが独自開発したオリジナル商品	組合員開発	組合員による商品開発チームなどが、商品開発に協力した商品
産直	産直の精肉および100%提携産地の水産品	産直原料	主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品
リユース	リユース・リサイクルするもの(紙バック・びん類・野菜の通い箱等)	プラ削減	容器包装や付属(ストローなど)のプラスチック削減に取り組んだ商品

■ アレルゲンの表示
アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。

表示品目	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	大豆
表示方法	卵	乳	麦	そ	落	え	か	く	豆

青果・米・卵・酒・非食品を除くすべての商品のうち、原材料に特定原材料8品目と大豆が含まれている商品には、その品目名を略称で表示しています。
※大豆を除く特定原材料に準ずる19品目については、表示していません。
※コンタミネーション表示については、特定原材料8品目と大豆で、かつ製造者から情報提供をいただいた商品のみ表示となります。(乳)(卵)のように()で表示しています。

配達・利用についてのお問い合わせ

■ 配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

まずはヘルプ情報サイトへ
24時間チャットで対応しています

よくある質問
FAQ、問い合わせフォーム
などもこちらから

電話でのお問い合わせが必要な場合はこちらへ。通話料は無料です。
0120-868-014 月～金曜日：9時～20時 土曜日：9時～17時
※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

商品についてのお問い合わせ

■ 原材料、賞味期間、使い方、レシピ など

【商品情報ダイヤル】
0570-011-099
月～金曜日：10時～17時

お問い合わせをいただいた際、お名前、組合員番号、電話番号を伺います。

※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配達エリアからは固定電話の場合、一律1分10円+消費税でご利用いただけます。携帯電話の場合は、ご本人の利用プランにより料金が異なります。

レシピはこちらで検索

その他のお問い合わせ ※通話料は無料です。

■ 欠品情報自動お知らせダイヤル **0120-829-804** (受付時間：注文紙提出日翌日18時～商品配達前日)
※欠品情報案内後にあたりに欠品が発生する場合があります。

■ CO・OP共済 コープ共済センター ■ 各種保険 共済連保険事務センター
0120-50-9431 月～土曜日：9時～18時 **0120-201-342** 月～金曜日：9時～17時30分

■ カタログ「Caica(かいか)」 サービス事業課 **0120-114-312** 月～金曜日：10時～17時
チケットはこちら

■ カタログ「Caica(かいか)」雑誌年間購読、学習教材・講座、国内旅行など ■ カタログ「スクエア住まい」とくらし新築・リフォーム、太陽光発電、シロアリ防駆除、エアコンクリーニング、ふとん丸洗い・仕立て直しなど
住まいとくらしのサービス サービス事業課 **0120-374-335** 月～金曜日：10時～17時