ひとり家事 卒業します!

お手伝い 卒業します!

みんなで話そう、かってみよう!

共家事 トモカジ・トモソダテ 共育て

共家事 トモカジ・トモソダテ 共育て





今日からわたしたち、共家事・共育て!

パートナーをはじめ家族や地域、職場など、
みんなができることを持ち寄って話し合い、行動にうつせたら、
暮らしはきっと、もっと豊かになっていく。
そんなきっかけをみんなでつくる
共家事・共育てを一緒に始めてみませんか?

**"わたし"の家事・育児を、
"わたしたち"の共家事・共育てへ!**

うちのワンオペ卒業診断でプレゼントをGET!
共家事・共育てキャンペーン!

期間 2026年11月1日 ▼ 2027年1月31日

スマホで簡単 うちのワンオペ 卒業診断



期間中に ワンオペ卒業診断 をされた方の中から抽選で
共家事・共育てをサポートするプレゼントが当たる!

パートナーと協力して2人で診断すると当選確率UP! ▶▶▶
うちのワンオペ 卒業診断はこちらから!

うちのワンオペ卒業診断 とは? 「やっているつもり」「気づいていなかった」など、普段は話しにくい家事分担の実態、お互いの家事・育児の認識のズレを、診断で見える化&チェックできます!

長崎県 [お問い合わせ] 県民生活環境部 男女参画・女性活躍推進室 TEL:095-822-4729



「共家事・共育て」とは？

家事・育児を“わたしの仕事”“あなたの仕事”と分けるのではなく、パートナーや家族、地域、職場など、
みんなでできることを持ち寄り、話し合い、支え合いながら取り組んでいく考え方です。
家事・育児を1人で抱え込まず、みんなでシェアすることで、暮らしはもっと豊かに、笑顔はもっと増えていきます。
長崎県では、この「共家事・共育て」の考え方を県全体に広げていく取組を進めています。



私たち「共家事・共育て協力企業」です！

イオン九州株式会社
イサハヤ電子株式会社
エレナ
九電グループ ずっと先まで、明るくしたい。
医療法人九州恵会 上田歯科医院
九州ワーク株式会社
共立商工株式会社
有限会社広輝
十八親和銀行
Seiai-Kai
第一生命 Daiichi Life Group
DUSKIN ダスキン佐世保
チョープロ
NABIC
ながさき女性活躍推進会議
株式会社中村工務店
まるたか生鮮市場
社会福祉法人 山陰会
生活協同組合ララコープ

※五十音順

共家事・共育ての協力企業は、お客様や従業員の共家事・共育てを長崎県と一緒に応援する企業・団体です。

診断してプレゼントをGET！ 共家事・共育てキャンペーン！

家事・育児の分担について
パートナー間の
“認識のズレ”を見える化！

期間
2026 11.1 日
2027 1.31 日

スマホで簡単
うちのワンオペ卒業診断
診断は こちらから！



期間中に ワンオペ卒業診断 をされた方の中から抽選で
共家事・共育てをサポートするプレゼントが当たる！

パートナーと一緒に診断すると 当選確率 UP！

参加方法

STEP1 スマホやパソコンで「うちのワンオペ卒業診断」を受ける(所要2～3分)

STEP2 かんたんな情報を入力したら応募は完了です！

STEP3 応募者の中から抽選でプレゼントが当たる！

「うちのワンオペ卒業診断」とは？

「やっているつもり」「気づいていなかった」など、普段は話しにくい家事分担の実態、お互いの家事・育児の認識のズレを、診断で見える化&チェックできます！診断結果をきっかけに、家族で話し合う第一歩を踏み出しましょう！

その他、「ゲーム」や「たこやき」も！いろんな方法で共家事・共育てを応援中！

家事モンスターを2人で討伐！

家事もゲームも協力プレイ

バトル・オブ・ワンオペ



家庭にひそむ“名もなき家事”をモンスターに見立てて討伐するゲーム。協力プレイじゃないとクリア不可能。「家事はひとりで抱えるものじゃない」を体感できます。2人で協力して、家事モンスターを倒そう！

こちらからプレイできます！

一緒に作ろう！話そう！楽しもう！

家庭もま～るくおさまる!?

たこやきの日



「たこやきの日」は、たこ焼きを作る日ではありません。家族で“まあるく”食卓を囲み、家事や育児について話し合う日。たこ焼きでも、餃子でも、手巻き寿司でも。ご家庭に合ったスタイルで、“一緒に料理する時間”を楽しんでください。

なんでたこやき？
たこやき
助け合って
声かけあって
やってみよう
今日から
共家事・共育て

共家事・共育ての特設サイトも見てみてね！

長崎県 ［お問い合わせ］県民生活環境部 男女参画・女性活躍推進室