乳幼児を持つ夫婦用

# 夫婦で納得！「家事・育児シェア」見える化シート

## チェック！（現状を把握しよう）

●夫用と妻用の２色のペンを用意し、夫と妻が担当するそれぞれの役割に○をつけよう。

●夫と妻が一緒にする役割は、2色のペンで○をつけ◎にしよう。

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 朝食を作る | 弁当を作る | 新聞を取る | ご飯を炊く | テーブルを拭く | おかずや取り皿などを並べる | ごはんをよそう | 味噌汁をよそう | 食器を下げる | 食器を洗う |
| | 食器をしまう | ペット・植物の世話をする | リビングを片付ける | 洗濯機を回す | 洗濯物を干す | ゴミを集めて出す | ベッドを整える | お茶を作り置く | タオルを交換する | |
| | 子どもを起こす | 朝食を子どもに食べさせる | 子どもを着替えさせる | 子どもの歯磨きをする | 子どもの持ち物を準備する | 保育園に送っていく | オムツを替える | ミルクを飲ませる | | |
| | | | | | | | | | | |
| 夕 | 夕食を作る | ご飯を炊く | テーブルを拭く | おかずや取り皿などを並べる | ごはんをよそう | 味噌汁をよそう | 食器を下げる | 食器を洗う | 食器をしまう | 残ったご飯をラップする |
| | お茶を作り置く | 食材を買う | 生活用品を買う | 買った物をしまう | 郵便物を取る | ペット・植物の世話をする | 風呂をわかす | 風呂を掃除する | 台所を掃除する | リビングを掃除する |
| | 寝室を掃除する | 洗面所を掃除する | 排水溝を掃除する | 洗濯機を回す | 洗濯物を干す | 洗濯物を取り込む | 洗濯物をたたむ | 洗濯物をしまう | 食事の下準備をする | タオルを交換する |
| | 保育園に迎えに行く | 子どもに手を洗わせる | 夕食を子どもに食べさせる | 子どもと遊ぶ | 子どもを風呂に入れる | 子どもの体を拭く | 子どもにパジャマを着替えさせる | 子どもの歯磨きをする | 子どもに絵本を読む | 子どもを寝かしつける |
| | 連絡帳をチェックする | オムツに記名する | 夜泣きに対応する | オムツを替える | ミルクを飲ませる | アイロンをかける | お茶を作り置く | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 不定期 | シーツ類を洗濯する | クリーニングに出す | ベランダや庭を掃除する | トイレを掃除する | 新聞をまとめて捨てる | 電球を取り換える | 洗車する | ボタンをつけ直す | 衣替えをする | 保育園の呼び出しに対応する |
| | 子どもを病院に連れて行く | 子どもに薬を飲ませる | 予防接種や健診に連れて行く | 子どもの爪を切る | 子どもの靴を洗う | 子どもの持ち物に記名する | 子どもを習い事に連れて行く | 保護者会に出席する | 保育園の奉仕作業に行く | 保育園にお休みの連絡をする |
| | 自治会などの会合に出席する | お金の管理をする | | | | | | | | |

# 夫婦で納得！「家事・育児シェア」見える化シート

## チャレンジ！（理想のシェアを見つけよう）

●**チェック！**で作成したシートを見ながら、パートナーに協力してほしいことやシェアしてほしいことなどを話し合って理想の形を見つけよう。

●話し合った結果を記入しよう。（○をつけていこう。）
●目立つところに貼っておこう。
●このシートのとおり、シェアしてみよう。

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 朝食を作る | 弁当を作る | 新聞を取る | ご飯を炊く | テーブルを拭く | おかずや取り皿などを並べる | ごはんをよそう | 味噌汁をよそう | 食器を下げる | 食器を洗う |
| | 食器をしまう | ペット・植物の世話をする | リビングを片付ける | 洗濯機を回す | 洗濯物を干す | ゴミを集めて出す | ベッドを整える | お茶を作り置く | タオルを交換する | |
| | 子どもを起こす | 朝食を子どもに食べさせる | 子どもを着替えさせる | 子どもの歯磨きをする | 子どもの持ち物を準備する | 保育園に送っていく | オムツを替える | ミルクを飲ませる | | |
| | | | | | | | | | | |
| 夕 | 夕食を作る | ご飯を炊く | テーブルを拭く | おかずや取り皿などを並べる | ごはんをよそう | 味噌汁をよそう | 食器を下げる | 食器を洗う | 食器をしまう | 残ったご飯をラップする |
| | お茶を作り置く | 食材を買う | 生活用品を買う | 買った物をしまう | 郵便物を取る | ペット・植物の世話をする | 風呂をわかす | 風呂を掃除する | 台所を掃除する | リビングを掃除する |
| | 寝室を掃除する | 洗面所を掃除する | 排水溝を掃除する | 洗濯機を回す | 洗濯物を干す | 洗濯物を取り込む | 洗濯物をたたむ | 洗濯物をしまう | 食事の下準備をする | タオルを交換する |
| | 保育園に迎えに行く | 子どもに手を洗わせる | 夕食を子どもに食べさせる | 子どもと遊ぶ | 子どもを風呂に入れる | 子どもの体を拭く | 子どもにパジャマを着替えさせる | 子どもの歯磨きをする | 子どもに絵本を読む | 子どもを寝かしつける |
| | 連絡帳をチェックする | オムツに記名する | 夜泣きに対応する | オムツを替える | ミルクを飲ませる | アイロンをかける | お茶を作り置く | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 不定期 | シーツ類を洗濯する | クリーニングに出す | ベランダや庭を掃除する | トイレを掃除する | 新聞をまとめて捨てる | 電球を取り換える | 洗車する | ボタンをつけ直す | 衣替えをする | 保育園の呼び出しに対応する |
| | 子どもを病院に連れて行く | 子どもに薬を飲ませる | 予防接種や健診に連れて行く | 子どもの爪を切る | 子どもの靴を洗う | 子どもの持ち物に記名する | 子どもを習い事に連れて行く | 保護者会に出席する | 保育園の奉仕作業に行く | 保育園にお休みの連絡をする |
| | 自治会などの会合に出席する | お金の管理をする | | | | | | | | |