



赤ちゃんが産まれたら

家事・育児シェア

『見える化』シート

共働き世帯が増えているなか、

家事や育児をシェア（分担）することは、

日常生活をストレスなく過ごすうえで大切なことです。

家事や育児を「見える化」して、

理想のワーク・ライフ・バランスを

見つけましょう。

取手市役所 市民協働課 男女共同参画係

Step 1. 現状の把握

2色のペンを用意して、色をぬりましょう。

※これから赤ちゃんが産まれる場合、「育児」項目は、出産後に

どのような状況になるか想像して色分けしてみてください。

育児

ミルクを作る	子どもにミルクを飲ませる	げっぷをさせる	哺乳瓶を洗う	哺乳瓶を消毒する	離乳食を作る	離乳食を食べさせる	オムツを替える	子どもに服を着せる(着替え)	汚れ物を手洗いする
子どもの髪をとかす・髪を切る	子どもの歯を磨く	子どもを入浴させる	子どもの入浴後の体をふく	子どものスキンケアをする	子どもを寝かしつける	夜泣きの対応をする	子どもに手洗いうがいをさせる	子どもに布団をかけ直す	子どもの爪を切る
子どもの耳そうじをする	子どもに本を読む	子どもをあやす	子どもの時間に合わせて退社する	保育所の送り迎えをする	連絡帳や手紙をチェックする	連絡帳やプリント類に記入する	保育所からのプリント類を整理する	子どもの持ち物に記名する	保育所からの呼び出しに対応する
保育所にお休みの連絡をする	子どものトラブルに対応する	子どもをチャイルドシートに乗せる	外出時に子どもをだっこする	ベビーカーに乗せて散歩する	子どもを病院に連れて行く	子どもを看病する	子どもに薬を飲ませる(準備をする)	予防接種の計画を立てる	予防接種や検診に連れて行く
子どもの靴・上履きを洗う	子どもの服のサイズをチェックする	子どもの写真を整理する	子どもの塾や習い事の情報を集める	行事の弁当を作る	行事の場所取り・順番待ちをする	長期休みの預け先を手配する	長期休みに仕事を調整する	保育園の役員や行事の手伝いをする	保護者会や個人面談に出席する

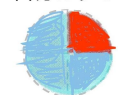
家事

部屋の採光・通風を調整する	ベッドを整える	弁当をつくる	飲み物を入れる	朝食をつくる	朝食の食器をかたづける	朝食の食器を洗う	玄関を掃除する	米をとぐ・炊く	お茶を作り置きする
献立を考える	ペット・植物の世話をする	シャンプーや洗剤を詰め替える	排水口の掃除をする	洗濯機を回す	洗濯物を干す	お風呂をわかす	掃除機をかける	トイレ掃除をする	風呂掃除をする
ゴミを集め分別する	ゴミを捨てる	食材・日用品を買う	夕食をつくる	夕食の食器を洗う	夕食の食器をかたづける	残ったご飯・食材を保存する	テーブルを拭く	部屋をかたづける	洗濯物を取り込む
洗濯物をたたむ	洗濯物をしまう	アイロンをかける	家計簿をつける	郵便受けをチェックする	エアコンフィルターを掃除する	クリーニングの手配をする	布団を干す	電球を取り替える	家電の修理を依頼・手配する
資源ゴミを出す	粗大ゴミを出す	シンクを掃除する	窓を拭く	ベランダや庭を掃除する	レンジフードを取り替える	衣替えをする	市役所に書類を提出する	自治会などの地域活動に参加する	ミルクやおむつ等を買いに行く

AERA 2016年5月30日号「大特集」共働きをラクにする方法 より作成

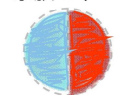
記入例

自分は少し



ミルクを作る

家族と半々



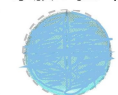
子どもにミルクを飲ませる

自分が担当



げっぷをさせる

家族が担当



部屋の採光・通風を調整する

Step 2. 話し合い

Step 1 で色をぬったシートを見てお互いの気持ちを話しましょう。

◎気がついたこと・感想・反省・不満

◎相手に「感謝」したいと思ったこと

◎気がついたこと・感想・反省・不満

◎相手に「感謝」したいと思ったこと

得意なことや苦手なことなどを話しましょう。

◎得意なこと

◎苦手なこと

◎無理・・・できないこと

◎これだけはやりたい

◎得意なこと

◎苦手なこと

◎無理・・・できないこと

◎これだけはやりたい

Step 3. これからのこと

◎協力してほしいこと

◎シェアしてほしいこと

◎協力してほしいこと

◎シェアしてほしいこと

これからの理想や宣言をメモしましょう。