

子育て中のかた向け

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。

育児

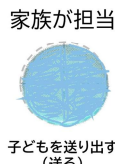
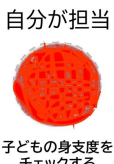
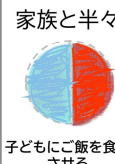
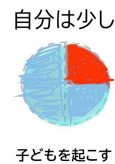
子どもを起こす	子どもにご飯を食べさせる	子どもの身支度をチェックする	子どもを送り出す(送る)	子どもの髪をとかす・髪を切る	子どもを着替えさせる(手伝う)	子どものおもちゃをかたづける(手伝う)	食材・日用品を買う	学用品を買う	保育所や学童の送り迎えをする
連絡帳や宿題等をチェックする	子どもに手洗い・うがいをさせる	子どもの歯を磨く	子どもを入浴させる	テレビやゲームの時間をチェックする	コップ、水筒を洗う	子どもを寝かしつける(添い寝する)	夜泣きなど就寝中のトラブルに対応する	子どもの話を聞く(出来事や友人関係)	子どもの爪を切る
子どもの耳そうじをする	子どもに本を読む	連絡帳やプリント類に記入する	保育所や学校のプリント類を整理する	子どもの持ち物に記名する	保育所や学校からの呼び出しに対応する	子どものトラブルに対応する	保育所や学校にお休みの連絡をする	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)	予防接種や検診に連れて行く	名札やゼッケンをつける	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	子どもと遊ぶ	子どもの塾や習い事の情報を集める	子どもの塾や習い事の送迎をする	行事の弁当をつくる
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	PTA役員や委員、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	米をとく・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	子どもの時間に合わせて退社する	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	車を運転する	市役所に書類を提出する	市役所に書類を提出する
通帳記帳や資産運用をする	レジャーの予定を立てる	洗車をする	自治会などの地域活動に参加する						

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



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。