



家事・育児のタスクを見て、夫婦で話そう！

家事・育児シェア チェックシート

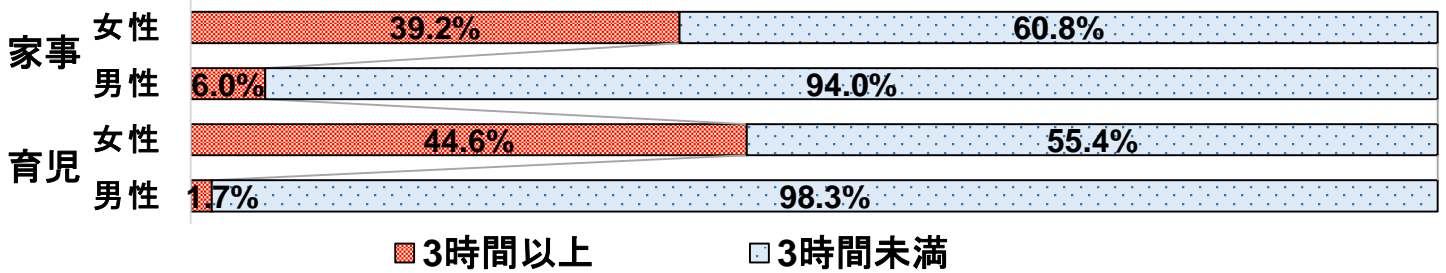
100の
タスクを
見える化！

—家事・育児は分担するのではなく、**シェア(共有)**するもの—

近年では共働き世帯が増えていますが、家事・育児に関しては男性の積極的な参加が進んでおらず、女性に負担が偏っているケースが少なくありません。

社会のあらゆる分野における女性の活躍を後押しするためには、男性も女性も、共に家事・育児に主体的に関わり、協力し合う意識が大切です。

1日あたりの家事・育児に費やす時間



資料：令和元年度 大阪市男女共同参画に関する市民意識調査

二人の
理想の
暮らして？

チェックシート「家庭・育児タスク☆100選」を使って
円満なシェアのかたちを見つけましょう！

CHECK

手順1 チェックシート①「現状をみてみよう」を使用し、現状で夫婦それぞれが担っているタスクに'0'を記入する。

TALK

手順2 現状を見て気づいた事、相手への希望、二人の理想的なシェアの在り方などについて率直に話し合う。

ACTION

手順3 チェックシート②「理想的なシェアへ」を使用し、話し合った内容を記入して、実現に向けて実践！

ポイント

- ・知らない間にパートナーが担ってくれていたタスクがある事に気づいたら、素直に感謝の気持ちを伝えましょう！
- ・チェックシートのタスクを全て行う必要はありません。しなくてもよい事、誰かに頼める事を除いてスリム化し、やるべき事を明確にしましょう。

現在の担当(夫・妻・両方)に○をつけて、数をカウントしてみましょう。「他」の欄には、「×(しない)」「祖父(に頼む)」「子ども(お手伝い)」「業者(外注)」など、家庭の事情に応じて自由に記入しましょう。

	NO	家事・育児	夫	妻	両方	他
洗濯	1	洗濯物を集める				
	2	洗濯物の裏返し、ポケットを確認する				
	3	洗濯物を仕分けてネットに入れる				
	4	しつこい汚れの染みを抜く				
	5	洗濯機に洗剤や柔軟剤を入れる				
	6	洗濯機のスイッチを入れる				
	7	洗濯機から取り出して干す				
	8	洗濯物を物干し竿から取り込む				
	9	洗濯物を畳む				
	10	洗濯物を収納する				
	11	タオルを交換する				
	12	アイロンをかける				
	13	洗濯機のフィルターを掃除する				
	14	布団を干す・シーツを洗う				
	15	クリーニングに出す				
掃除	16	部屋の整理整頓をする				
	17	リビング・各部屋を掃除する				
	18	トイレ掃除をする				
	19	お風呂掃除をする				
	20	台所を掃除する				
	21	靴を片付け、玄関を掃除する				
	22	洗面所を掃除する				
	23	排水溝を掃除する				
	24	窓やガラス、鏡を拭く				
	25	家具まわりのホコリを拭く				
	26	ベランダ・庭を掃除する				
	27	掃除機の紙パック交換				
	28	ごみを集め、分別する				
	29	ごみを出す				
	30	新しいごみ袋をセットする				
	31	粗大ごみの回収申込みをする				
	32	エアコンの掃除・加湿器の水補充				

	NO	家事・育児	夫	妻	両方	他
食事	33	献立を考える				
	34	米を洗う・ご飯をたく				
	35	食事を作る				
	36	食前に食卓を拭く				
	37	おはしや取り皿を並べる				
	38	食事をよそう				
	39	食器を台所へ下げる				
	40	食後に食卓を拭く				
	41	食器・鍋類を洗う				
	42	食器を拭く				
	43	食器を食器棚へしまう				
	44	残った食事を処理する				
	45	シンク内を綺麗にする				
	46	お弁当をつくる				
	47	お茶をつくり置く、冷やす				
48	冷蔵庫の中を整理する					
買物	49	在庫管理・買物のリストアップ				
	50	買物をする(食材・日用品)				
	51	買った物をしまう				
	52	カーテンを開閉する				
	53	郵便物をチェックし、処理する				
	54	朝刊・夕刊を取りに行く				
	55	家計管理をする				
	56	公共料金の支払い手続きをする				
	57	電球・電池を取り換える				
	58	トイレトーパー等生活用品の補充				
その他	59	衣類の修繕・ボタン付けをする				
	60	衣替えをする				
	61	家族の写真・動画を整理する				
	62	ペットの世話をする				
	63	植物の水やりをする				
	64	自転車のタイヤに空気を入れる				
	65	車の給油・洗車をする				
	66	レジャーの計画を立て、予約する				
	67	親戚と連絡を取る				
	68	お中元・お歳暮等を準備する				
	69	地域の行事に参加する				

	NO	家事・育児	夫	妻	両方	他
育児	70	朝、子どもを起こす				
	71	子どもの食事を補助する				
	72	子どもの歯磨きを仕上げる				
	73	子どもの髪を結ぶ				
	74	子どもの着替えを補助する				
	75	保育園・幼稚園の送迎をする				
	76	子どもの水筒・弁当箱を洗う				
	77	子どもにおやつを出す				
	78	子どもと遊ぶ(家の中で)				
	79	子どもと遊ぶ(屋外で)				
	80	学校園からのお便りを確認する				
	81	子どもの宿題・勉強をみる				
	82	子どもの習い事の送迎をする				
	83	子どもの習い事の情報収集をする				
	84	子どもの持ち物を確認する				
85	子どもの持ち物に記名する					
86	学校園の行事に参加する					
87	子どもを病院に連れて行く					
88	子どもに薬を飲ませる・塗る					
89	子どもの散髪をする					
90	子どもの爪を切り、耳を掃除する					
91	子どもの靴を洗う					
92	子どもを風呂に入れる					
93	絵本の読み聞かせをする					
94	夜、子どもを寝かしつける					
乳幼児ケア	95	おむつを交換する				
	96	夜泣きに対応する				
	97	離乳食を作る				
	98	ミルクを作る				
	99	沐浴を行う				
	100	予防接種や健診に連れて行く				

集計結果

担当者		
夫	妻	両方
個	個	個

日々パートナーが
してくれている事に
感謝の気持ちを伝えましょう！

理想的なシェアを実現するための担当(夫・妻・両方)に○をつけて、数をカウントしてみましょう。「他」の欄には、「×(しない)」「祖父母(に頼む)」「子ども(お手伝い)」「業者(外注)」など、家庭の事情に応じて自由に記入しましょう。

	NO	家事・育児	夫	妻	両方	他
洗濯	1	洗濯物を集める				
	2	洗濯物の裏返し、ポケットを確認する				
	3	洗濯物を仕分けてネットに入れる				
	4	しつこい汚れの染みを抜く				
	5	洗濯機に洗剤や柔軟剤を入れる				
	6	洗濯機のスイッチを入れる				
	7	洗濯機から取り出して干す				
	8	洗濯物を物干し竿から取り込む				
	9	洗濯物を畳む				
	10	洗濯物を収納する				
	11	タオルを交換する				
	12	アイロンをかける				
	13	洗濯機のフィルターを掃除する				
	14	布団を干す・シーツを洗う				
	15	クリーニングに出す				
掃除	16	部屋の整理整頓をする				
	17	リビング・各部屋を掃除する				
	18	トイレ掃除をする				
	19	お風呂掃除をする				
	20	台所を掃除する				
	21	靴を片付け、玄関を掃除する				
	22	洗面所を掃除する				
	23	排水溝を掃除する				
	24	窓やガラス、鏡を拭く				
	25	家具まわりのホコリを拭く				
	26	ベランダ・庭を掃除する				
	27	掃除機の紙パック交換				
	28	ごみを集め、分別する				
	29	ごみを出す				
	30	新しいごみ袋をセットする				
	31	粗大ごみの回収申込みをする				
	32	エアコンの掃除・加湿器の水補充				

	NO	家事・育児	夫	妻	両方	他
食事	33	献立を考える				
	34	米を洗う・ご飯をたく				
	35	食事を作る				
	36	食前に食卓を拭く				
	37	おはしや取り皿を並べる				
	38	食事をよそう				
	39	食器を台所へ下げる				
	40	食後に食卓を拭く				
	41	食器・鍋類を洗う				
	42	食器を拭く				
	43	食器を食器棚へしまう				
	44	残った食事を処理する				
	45	シンク内を綺麗にする				
	46	お弁当をつくる				
	47	お茶をつくり置く、冷やす				
買物	48	冷蔵庫の中を整理する				
	49	在庫管理・買物のリストアップ				
	50	買物をする(食材・日用品)				
	51	買って来た物をしまう				
	52	カーテンを開閉する				
	53	郵便物をチェックし、処理する				
	54	朝刊・夕刊を取りに行く				
	55	家計管理をする				
	56	公共料金の支払い手続きをする				
	57	電球・電池を取り換える				
	58	トイレトペーパー等生活用品の補充				
	59	衣類の修繕・ボタン付けをする				
	60	衣替えをする				
	61	家族の写真・動画を整理する				
	62	ペットの世話をする				
その他	63	植物の水やりをする				
	64	自転車のタイヤに空気を入れる				
	65	車の給油・洗車をする				
	66	レジャーの計画を立て、予約する				
	67	親戚と連絡を取る				
	68	お中元・お歳暮等を準備する				
	69	地域の行事に参加する				

	NO	家事・育児	夫	妻	両方	他
育児	70	朝、子どもを起こす				
	71	子どもの食事を補助する				
	72	子どもの歯磨きを仕上げる				
	73	子どもの髪を結ぶ				
	74	子どもの着替えを補助する				
	75	保育園・幼稚園の送迎をする				
	76	子どもの水筒・弁当箱を洗う				
	77	子どもにおやつを出す				
	78	子どもと遊ぶ(家の中で)				
	79	子どもと遊ぶ(屋外で)				
	80	学校園からのお便りを確認する				
	81	子どもの宿題・勉強をみる				
	82	子どもの習い事の送迎をする				
	83	子どもの習い事の情報収集をする				
	84	子どもの持ち物を確認する				
乳幼児ケア	85	子どもの持ち物に記名する				
	86	学校園の行事に参加する				
	87	子どもを病院に連れて行く				
	88	子どもに薬を飲ませる・塗る				
	89	子どもの散髪をする				
	90	子どもの爪を切り、耳を掃除する				
	91	子どもの靴を洗う				
	92	子どもを風呂に入れる				
	93	絵本の読み聞かせをする				
	94	夜、子どもを寝かしつける				
	95	おむつを交換する				
	96	夜泣きに対応する				
	97	離乳食を作る				
	98	ミルクを作る				
	99	沐浴を行う				
100	予防接種や健診に連れて行く					

集計結果

担当者

夫	妻	両方
個	個	個

いつもシェアする
気持ちを忘れずに！
家の中の目立つところに貼っておきましょう。

🌸 円満な家事・育児シェアの心得 ～三か条～ 🌸

🧡 其の壹 家事・育児への認識や価値観を合わせておく

家庭生活において、二人が大切にしたいと思っている事、実は省略できるタスクなどについてよく話し合い、認識や価値観を合わせておきましょう。

毎日洗濯物を干すのは大変だから、乾燥機も活用するようにしよう！

掃除は家事代行サービスを使えば、もっと二人の自由な時間が増えそうだね。

💙 其の貳 一度相手に任せたことには口を出さない

家事・育児のやり方は人それぞれです。一度相手に頼んだ事は、自分のやり方とは違って、できる限り口を出さないようにしましょう。一生懸命やったのに文句を言われてしまうと、やる気がなくなってしまい、せっかくのシェアが台無しに。

💜 其の参 「～ねばならない」という義務感から自分を解放する

家事・育児への責任感の強い人は、人に任せる事に抵抗を感じてしまい、自らシェアを妨げていることも。「自分がやらなくては…」という義務感は振り払って、家事・育児は「夫婦」というチームで行うプロジェクトという意識を持ちましょう。ですが、夫:妻=5:5となるように無理に分担を決めても、長続きしないでしょう。各タスクについて得意な方・気になる方がするという自然なかたちも大切です。

苦手な事もあるけど、こんなにやる事が多いんだから、もっと任せて欲しいな。



やる事を二人で共有できて心強いわ。一人でやらなきゃ、と思わないようにするね。

大切な事は、どれだけやらなくてはならないタスクが家庭にあるのか、「夫婦」というチームで常に情報を共有しておくことです。二人で色々な事にトライしながら、上手に家事・育児をシェアしましょう。