

トイレットペーパーを補充する

行政書類や提出物を記入し、提出する

家族の予定を把握し、共有カレンダーを更新する

レジャー計画を立て、チケットを予約する

口座の引き落とし状況・残高を確認する

非常用持ち出し袋を点検する

粗大ゴミを処分する

回覧板を回す

車を洗車する

自転車のメンテナンスをする（空気入れ、サドル調整など）

家事・育児シェアをさらにレベルアップさせるためのコツを知ろう

家事シェア研究家の三木智有さんに教えてもらいました！



まずは、「自分のことは自分でやる」ことから。
家事とは、次に使う人のための準備だと考えよう

家事・育児で取り組むことの多くは、「マイナス」の状態を「ゼロ」の状態にリセットする作業。まずは「自分のことは自分でやる」を心がけ、次に使う人への思いやりを持つことで、家族全体の作業量を大幅に減らすことができます。



数字や比率にとらわれず、お互いの自由時間を大切にしよう

分担時間や比率をきっちり 5:5 にすれば「平等」でしょうか？ 必ずしも、そうではありません。家事・育児の時間や比率よりも大切なのは、お互いが自由に過ごせる時間を確保できているかどうか。どちらか一方だけが疲弊していないか。そのバランスこそが、本当の意味での「公平さ」です。



完璧を目指さなくてもいい！
トライ & エラーで自分たちのやり方を見つけよう

先輩パパ・ママたちが口を揃えて言うのは、「完璧を目指さなくていい」ということ。お惣菜や便利家電、祖父母やファミリーサポートなど、いろいろな人やモノの力を借りながら、忙しい育児期を乗り切りましょう。一度決めたやり方にこだわる必要はありません。あれこれ試しながら、家族なりの方法を見つけていきましょう。

家事

育児 チェックシート

「我が家流」のやり方を探そう！

夫婦の家事・育児の協力体制、できていますか？
自分たちに合う方法を楽しく探せる「家事・育児チェックシート」を活用してみてください。

夫婦で「家事・育児タイプ診断」に取り組もう

まずは自分を知ることから。ウェブから家事・育児タイプ診断に取り組んでみましょう。

夫婦で早速チェックしてみよう！診断はこちらから→



家事戦士



特徴：体力があり、掃除やゴミ出し、家具の移動など体を使う家事が得意
体力 ○ 計画性 △ 集中力 ○ 創造性 △

家事レンジャー



特徴：状況判断が早く、複数の家事を同時並行でこなせる
体力 ○ 計画性 ○ 集中力 ○ 創造性 △

魔法使い



特徴：頭脳派で計画的。効率的な時間管理で家事を完遂できる
体力 △ 計画性 ○ 集中力 ○ 創造性 ○

吟遊詩人(家事バード)



特徴：創意工夫に富み、料理やインテリアコーディネートなどの創造的家事が得意
体力 ○ 計画性 △ 集中力 △ 創造性 ○

ふたりは
どの
タイプ？！

夫婦で診断結果を確認してみましょう。自分のことだけでなく、パートナーのことを知っておくことで、家事・育児シェアをより円滑に進めることにつながります。

夫の結果

妻の結果

--	--	--	--

--	--	--	--



佐賀から出産、子育てまでをサポートする
さが親子手帳
アプリ
by 母子宅

さが親子手帳アプリ

忙しい子育て世帯の強い味方に！妊娠から出産、子育てまでをサポートします。



NEXT

次ページは、家事・育児のチェックリスト
今の家事・育児をどうしているか、夫婦で確認してみよう！

夫婦で今の家事・育児のやり方を見つめよう

チェックシートを使って、今の家事・育児をどうしているか、これからどうしていきたいと思っているのか、夫婦で確認してみましょう！

①それぞれの項目について、現在誰が行っているのかマークを入れます（複数チェックも可能）

担当の例）夫／妻が行っている、その他祖父母、ファミリーサポート、病児保育、便利家電、宅食やミールキット…など
マークの例）○…メインで行っている、△…時々行っている、♥…感謝してる、！…頑張りたい…など、自由にアレンジ可能♪

②パートナーと特に話したい項目には、「話したい」マークにチェックします

例）「自分ばかり」と不満を感じる、「もっと自分でも担いたい」と不足を感じる、苦手意識から負担を感じる…など

③より良い家事・育児シェアの方法について、夫婦で話し合いをします

例）この家事はやらないと決める、便利家電を導入する、家事代行サービスを検討する、担当の比率を変える…など

料理

夫 妻 その他 話したい



献立を考える

食材を買い出しする

食器を準備し、配膳する

食器や鍋を洗う

シンクの排水口のゴミを取る

まな板や布巾を除菌する

コンロを掃除する

洗濯

夫 妻 その他 話したい



洗濯機を回す

洗濯物を干す、または乾燥機に入れる

洗濯物を取り込み、たたむ

たたんだ洗濯物をしまう

タオルやトイレ用マットを交換する

シーツ・枕カバーを交換する

布団を干す

クリーニングに出し、受け取る

掃除

夫 妻 その他 話したい



リビングを片づける

掃除機をかける

家具や家電のほこりを取る

浴槽を洗う

洗面台や蛇口を掃除する

シャンプーや石けんを補充する

カビ取りをする

便器の内外を掃除する

ウォッシュレットノズルを清掃する

洗剤・消臭剤を補充する

玄関を掃き掃除する

ベランダや物干し竿を清掃する

窓や鏡を拭く

ゴミを回収して出し、新しい袋をセットする

換気扇のフィルターを掃除し、必要に応じて交換する

エアコンフィルターを清掃する

こども

夫 妻 その他 話したい



食事の補助をする

おむつを替える、またはトイレのサポートをする

入浴のお世話をする

予防接種や健診の予定を管理する

通院に付き添う

お弁当や水筒を準備する

連絡帳を記入する

登園・登校の送迎をする

宿題や家庭学習を見る

ポイント

このシートは現状を共有するためのツールです。
夫婦は味方同士。責めるためではなく、より心地よいやり方を見つけるために活用しましょう。