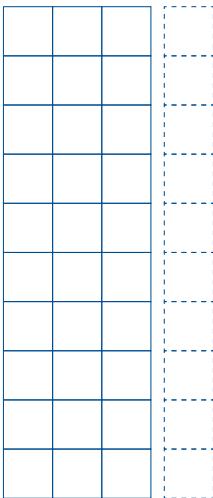


- トイレットペーパーを補充する
- 行政書類や提出物を記入し、提出する
- 家族の予定を把握し、共有カレンダーを更新する
- レジャー計画を立て、チケットを予約する
- 口座の引き落とし状況・残高を確認する
- 非常用持ち出し袋を点検する
- 粗大ゴミを処分する
- 回覧板を回す
- 車を洗車する
- 自転車のメンテナンスをする（空気入れ、サドル調整など）



## 3 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、次に使う人のための準備を怠ることで、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。

**完ぺきを目指さなくていい！**

**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、「完ぺき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もありません。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。



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。



# 家事 育児 チェックシート

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、複数の家事を同時に並行でこなせる

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）



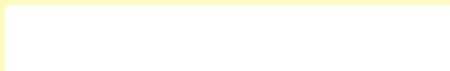
特徴：創造工夫に富み、料理やインテリアコーディネートなどの創造的家事が得意

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



NEXT

次ページは、家事・育児のチェックリスト  
今家の家事・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合いたい項目には、「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

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

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

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

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		



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。