



佐賀市

家事

「我が家流」のやり方を探そう！

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。

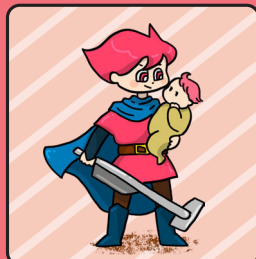
夫婦で「家事・育児タイプ診断」に取り組もう

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

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！

2 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				

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。



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				



トイレトーパーを補充する

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。



完ぺき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。

