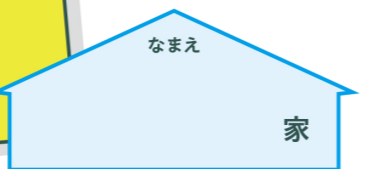


すすめよう! 家事・育児シェア

家事・育児はみんなですもの。できている!と思っても意外と偏っていたりして? 家族が増える、生活リズムが変わる、そんな時は家事・育児シェア見直しのタイミング!



自分を分析しよう

家事・育児の得意不得意などを書き出して、見直しに活かそう!

<p>パパ</p> <p>得意なこと:</p> <p>苦手なこと:</p> <p>できないこと:</p>	<p>ママ</p> <p>得意なこと:</p> <p>苦手なこと:</p> <p>できないこと:</p>
---	---

見直しをしよう

家事・育児シェアチェックシートで現状を確認して見直しをしよう!

- ①現状をマーカーで色分けして可視化する
- ②サービスや家電を利用して改善できることが検討する
- ③気づきや改善策を書く

家事・育児シェアチェックシートの書き方

現状の分担をマーカーで色分けしてみよう!

サービス使ってみる?

気づきや改善策を書こう!

風呂掃除をする

風呂掃除は最後の人が担当

マーカーなどで色分けすると一目瞭然!

お金での解決も考えてみよう

補足などを書こう!

見直してみてもう思った?

見直しの感想やお互いへの感謝を伝えてみよう!

<p>ママ</p> <p>パパのここに感謝しているよ!</p>	<p>パパ</p> <p>ママのここに感謝しているよ!</p>
--	--

ライフプランを考えよう

働き方や家族計画、新しい目標を○年後を想像して共有しよう!

<p>1年後</p> <p>例:二人目のこどもが欲しい。</p>	<p>2年後</p> <p>例:海外旅行に行きたい。</p>	<p>3年後</p> <p>例:スポーツを始めたい。</p>
---	---------------------------------------	---------------------------------------

家事・育児シェアチェックシート

こんなことやってくれたら嬉しい! 親族やサービスに頼ることができるのか?など考えてみよう!

		現状の分担をマーカーで色分けしてみよう!	サービス使ってみる?	気づきや改善策を書こう!	
家事	炊事	お弁当を作る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		献立を決める	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		買い物に行く	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		お米を研ぐ・炊く	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		食事を作る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		食器を洗う・しまう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
家事	掃除	ゴミの分別をする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		ゴミ出しをする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		ベッドを整える	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		リビングを片付ける	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		掃除機をかける	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		トイレ掃除をする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		キッチン掃除をする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		風呂掃除をする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		ベランダや庭を掃除する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
家事	洗濯	汚れ物を下洗いする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		洗濯機をまわす	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		洗濯物を干す	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		洗濯物をたたむ・しまう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
家事	その他	日用品を買う・詰め替える	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
家事	1日の流れ	食事を食べさせる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		歯磨きをさせる・仕上げ磨きをする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		着替え・身支度をさせる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		次の日の持ち物の準備・チェックをする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		園や習いごとの送迎をする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		一緒に遊ぶ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		オムツ替え・トイレの補助をする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		子どもの手を洗う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		お風呂に入れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		寝かしつける	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		夜泣きに対応する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		爪切り・耳掃除をする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		連絡帳やお知らせの確認・宿題をみる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
家事	その他	子どもの呼び出しに対応する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		持ち物の買い物や記名をする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		体調不良や予防接種で病院に連れて行く	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		行事や保護者会に参加する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
家事	独自項目		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

ペットの世話などオリジナル項目も考えてみよう!