

ふたりの家事シェア表を作ろう

いよいよ「家事シェア」！ふたりの現状をふまえて書き込もう！

ライフサイクルの変化や、やってみたら改善点が出てきたなどあれば、どんどん変更していこう。

(このページは Web ページからダウンロードできます。裏表紙をご覧ください。)



家事シェアのポイント

家事シェアを楽しく続けていくために

家事分担について話し合いをする時は、明るい時間にリラックスした雰囲気です。

(美味しいものを食べながら、好きな音楽を聴きながらなど)



担当決めに悩んだら...

(日、週、月交代にする、あみだくじなどで楽しく決める。いろんなパターンを考えてみよう。)

家電、道具、洗剤などはふたりで一緒に選ぼう。お互いが「毎日使うもの」という意識を持って探してみよう。

(ふたりで家事をしていくという意識を持つことで、家事シェアもスムーズに。)

家事分担に不満が出てきたら...

お互いが余裕のあるタイミングで話し合いをしよう。

(なぜ、不満を感じるのかということ伝えてから、改善方法を考えよう。)

気持ちよく家事シェアが進む話し方

〇〇と△△、どっちがいい？

今、〇〇できるよ！

〇〇だけお願いできる？

自分は〇〇するから、△△をお願いしてもいい？

記入日	年	月	日	夫	妻	その他の手段
料理	朝食づくり					
	朝食片付け					
	夕食づくり					
	夕食片付け					
掃除	リビング					
	ダイニング					
	寝室					
	台所					
	洗面所					
	風呂					
洗濯	洗濯					
	干す					
	たたむ (取り込む・しまう)					
	アイロンがけ					
その他	ゴミ捨て					
	買い物					
	家計簿					

話し合ってきめたお互いの役割にチェックをいれていこう。ふたり以外の家族にやってもらうもの、外部サービスを利用

我が家の細かな家事をピックアップ		夫	妻	その他の手段
料理	調味料を補充する			
	お茶をつくる			
掃除	キッチン家電の掃除をする			
	布団、ベッドを整える			
洗濯	洗濯物を仕分ける、ネットに入れる			
	クリーニングに出す、取りに行く			
その他	各部屋のゴミを集めて、ゴミ捨ての準備をする			
	家電製品のメンテナンスをする			

するものなどは「その他の手段」にチェックをいれよう。