



# 家事シェアシート



分類	家事	名前 ( )	名前 ( )
料理	食事の献立を考える		
	食材を買う		
	食事を作る		
	食器を洗う		
	食器を片付ける		
洗濯	洗濯機をまわす		
	洗濯物を干す		
	洗濯物をたたむ		
	洗剤などを補充する		
掃除	部屋を掃除する		
	お風呂を掃除する		
	トイレを掃除する		
	洗面台を掃除する		
	ゴミをだす		



自分とパートナーの家事の分担に○をつけてみましょう！  
家事分担が見える化して  
レッツ家事シェア！

# 家事をする時間が一方に偏っていませんか？

家事の分担は、家族の人数や仕事の状況などで家族ごとに変わっていきます。

パートナーと話し合って、理想の家事分担を見つけてみましょう！

手順①:「家事棚おろしシート」を記入して現在の家事分担が見える化してみましよう。

手順②:現在と今後の家事分担についてパートナーと話し合いをしてみましよう。

手順③:裏面の「家事シェアシート」に話し合った結果を記入してみましよう。

## 家事棚おろしシート

家事	いつ (朝, 昼, 夜)	所要時間	負担割合 (1~10)		ストレス (大, 中, 小)		理由※	
例) お風呂を掃除する	夜	10分	8	2	大	中	3	4
食事の献立を考える								
食材を買う								
食事を作る								
食器を洗う								
食器を片付ける								
洗濯機をまわす								
洗濯物を干す								
洗濯物をたたむ								
洗剤などを補充する								
部屋を掃除する								
お風呂を掃除する								
トイレを掃除する								
洗面台を掃除する								
ゴミをだす								

※ストレスの理由はこの5つから選択しましょう  
時間がかかる→1 疲れる→2 自分ばかりやっている→3  
この家事が苦手→4 生活リズムと合わない→5