



# 家事シェアチェックリスト

家事には「料理」「掃除」「洗濯」のような名前も付かないほど細かいちょっとした家事があります。家庭での普段のシェアをチェックしてみましょう。

当てはまる立ち位置にマークを入れましょう 主に担当している=○ 補助的役割=△

11以降はわが家の家事をご記入ください。

## 掃除・洗濯編

	内容	現状			これから		
		妻	夫	他	妻	夫	他
1	部屋の掃除をする						
2	浴室の掃除をする						
3	トイレの掃除をする						
4	燃えるゴミ、資源ゴミを分別する						
5	ゴミを出す						
6	掃除機に溜まったゴミを捨てる						
7	掃除用洗剤などを補充、掃除用スポンジや雑巾などを交換する						
8	洗濯する						
9	洗濯物を干す						
10	洗濯物をたたみ、棚やタンスにしまう						
11							
12							
13							
14							
15							

## 料理編

	内容	現状			これから		
		妻	夫	他	妻	夫	他
1	献立を考える						
2	買い物をする						
3	調味料などを補充をする						
4	料理を作る						
5	食前、食後にテーブルを拭く						
6	配膳する						
7	後片付けをする						
8	食器を洗う						
9	シンクの排水口の処理をする						
10	冷蔵庫やパントリーの中を整理する						
11							
12							
13							
14							
15							

※他…祖父母、子どもなど妻・夫以外の家族、または家事代行サービス



## 育児編

	内容	現状			これから		
		妻	夫	他	妻	夫	他
1	ミルクや食事の世話をする						
2	入浴の世話をする						
3	おむつ替えをする						
4	寝かしつける						
5	園や学校、塾、習いごと等へ送迎する						
6	園や学校の行事に参加する						
7	急な病気やケガ等の緊急呼び出しに対応する						
8	病気やケガ等の看護や通院につきそう						
9	子どもの遊び相手をする(平日)						
10	子どもの遊び相手をする(休日)						
11							
12							
13							
14							
15							

## 名もなき家事編

	内容	現状			これから		
		妻	夫	他	妻	夫	他
1	お金を管理する						
2	町内会等の会合やイベント等に参加する						
3	PTAの会合等に参加する						
4	郵便物を仕分けする						
5	ペットの世話をする						
6	脱ぎっぱなしの服を片付ける						
7	玄関で脱ぎっぱなしの靴を下駄箱へ入れる						
8	トイレトペーパーやティッシュを交換する						
9	シャンプーや洗剤などの詰め替えをする						
10	ペットボトルや空き缶を洗ってゴミ箱に入れる						
11							
12							
13							
14							
15							