

育児・家事シェアシート



〈用意するもの〉色マジック(鉛筆)、筆記用具

ステップ① (現状確認)

現状の育児・家事の分担を
色分けしよう (パパ:青色、ママ:赤色)
※他に担当している家族がいるときは違う色を使います

ステップ② (目標設定)

理想の分担を
色分けしよう

	現 状	目 標
育 児	食事を食べさせる／ミルクを飲ませる	
	歯磨きをさせる(補助)	
	着替えをさせる／オムツを替える	
	子どもの送迎(園・学校、習い事など)	
	一緒に遊ぶ	
	お風呂に入れる	
	寝かしつける	
	連絡帳の確認・勉強をみる	
	子どもの行事に参加する	
	予防接種・病院受診の管理	
家 事	献立を考える	
	買い物に行く	
	食事(離乳食も含む)をつくる	
	食器を洗う・片付ける	
	ゴミの分別・ゴミ出し	
	各部屋の掃除	
	トイレの掃除	
	キッチンの掃除	
	風呂の掃除	
	日用品の管理(詰め替えなど)	
	洗濯物を洗う・干す	
洗濯物をたたむ・しまう		
そ の 他	家計の管理	
	地域行事(町内会など)への参加	
	車の整備(洗車・点検など)	

※該当のない項目は記載しなくても可

夫婦(家族、パートナー)間のコミュニケーションが取れていると思いますか？

該当するものを○で囲んでください。

・取れている ・どちらかというが取れている ・どちらかというが取れていない ・取れていない

ステップ③ (取組宣言)

目標に向けて「育児・家事に取り組みます!」

宣言する ・ 宣言しない

シートを記載したらスマートフォンなどで撮影して取り込もう



育児・家事シェアシートは
WEBからも参加できます!

