家のこと 分担表

現状を整理し、
役割分担について考えよう

表にしてみると新たな気づきがあるかもしれません。家庭によって分担も違います。お互いが気持ちよく生活できる分担を話しあってみましょう。

STEP 1 家のことをリストアップする

STEP 2 家のことの分担の現状を記入する

STEP 3 得意・不得意を考慮し、今後の分担を記入する

STEP 4 定期的に分担を見直し、気持ちよく家事をする

分担表の一例

		現状			今後		
		妻	夫	その他	妻	夫	その他
炊事	朝食を作る	○			○		
	夕食を作る	○			月～金	土日	
	お弁当を作る	○			○		
	食器洗い		○			○	
掃除	ゴミ出し		○			○	
	リビングを片付ける	○			○		
	掃除機をかける	○				○	
	トイレ掃除	○			○		
	キッチン掃除	○				○	
	風呂掃除		○			○	
洗濯	洗濯機をまわす	○			○		
	洗濯物を干す	○			○	○	
	洗濯物をたたむ・しまう	○			○	○	
	アイロンがけをする	○				○	
	クリーニングに出す	○				○	
育児	歯磨き	○			○		
	着替え	○				○	
	園や習い事の送迎			○			○
	寝かしつけ	○				○	
	連絡帳やお知らせの確認	○			○		
その他	日用品を買う	○			○	○	
	ペットの散歩		○		○	○	
	ペットのごはん	○			○		

Work

家のこと 分担表

		現状			今後		
		妻	夫	その他	妻	夫	その他
炊事							
掃除							
洗濯							
育児							
その他							