

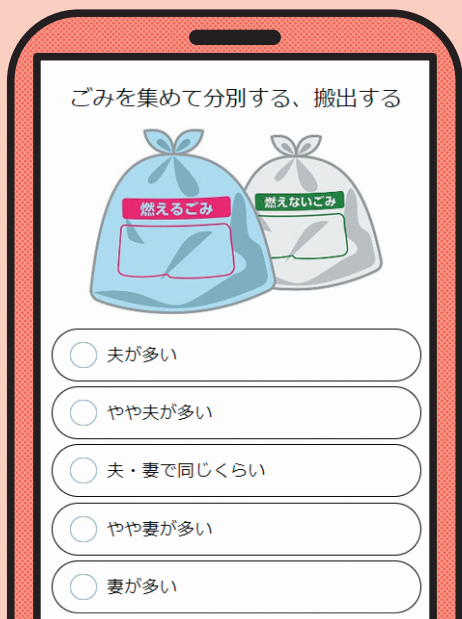
納得してる？

＼我が家の＼

家事・育児分擔



共家事・共育チェックシートを使ってみよう!!



大切なのは
自分とパートナーがどちらも犠牲にならず、
お互いが納得する分擔を目指すこと。
チェックシートを使って家事・育児に見える化し、
家庭の「今」と「これから」を共に考えよう!

共家事・共育 チェックシート



参加は
こちらから

監修：木村麻理 氏(岐阜県仕事と家庭の両立支援アドバイザー / 社会保険労務士)



ぎふ共家事・共育キャンペーンは
「企業向け編」と「家庭向け編」の両輪で進行中。
キャンペーンサイトは左記2次元コードから。

詳しくは裏面をCHECK!! >>>

主催：岐阜県 後援：岐阜労働局



ともかじ

ともいく

共家事・共育チェックシートの使い方

1 | 自分にあったチェックシートを選ぼう

チェックシートは「家事編」「家事+育児編」に分かれています。

家事編 全10問

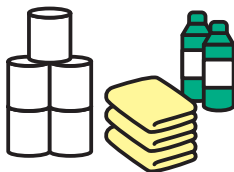


家事+育児編 全20問



2 | 直感で現在の家事・育児の状況をチェック!

家事・育児分担の偏り具合をチェックしていきましょう。気付かないうちに誰かがやってくれていた「名もなき家事」も見えてくるかも!?



たとえば... / 気づかないうちに生活用品が補充されてない?



たとえば... / 子どもの持ち物準備はなぜかいつも自分



たとえば... / 「何でもいい」と言われても献立考えるのって結構大変

3 | 診断結果を確認してみよう

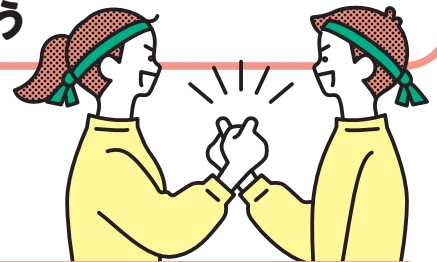
全ての設問に答えるとあなたの家庭の分担タイプが診断されます。タイプに合わせたアドバイスも!

回答おつかれさまでした! あなたは「ワンチームで家事と育児実践」タイプです



4 | 分担について話し合い、チャレンジしよう

診断結果を基に、家族みんなが納得できる分担を考えてみましょう。得意・不得意も考慮して取り組みやすいところから始めましょう。



5 | さらに深掘りしたい家庭は上級編(PDF)にチャレンジしよう

問数の多いチェックシート(上級編)もご用意。よりお互いの理解を深めたい、という方はぜひチャレンジしてみてくださいね。



キャンペーンサイト

ともかじ ともいく 共家事・共育チェックシート 家事編 上級

大切な自分とパートナーがどちらも犠牲にならず、お互いが納得する分担を目指すこと。チェックシートを使って名もなき家事を見える化し、家族の「や」を「これかな」を共に考えよう!

① あなたの現在の家事分担状況を自動化してみよう (点数は目標であり達成を目的ではありません)

	未対応	対応済み	未対応	対応済み
	4点	3点	2点	1点
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				



ぎふ共家事・共育キャンペーン運営事務局

委託先: 岐阜新聞社営業局

TEL 058-264-1158

FAX 058-263-7659

MAIL tomokaji-tomoiku@gifu-np.co.jp