

家事・育児分担を見直そう!



ともかじ
共家事

ともいく
共育

チェックシート



自分とパートナーのどちらも犠牲にせず、
お互いが納得できる分担を目指しましょう。
チェックシートを使って「名もなき家事」を含めた
項目を可視化し家庭の今とこれからを共に考えよう!

こんな不満 ありませんか?

たとえば... /
子どもの持ち物準備は
なぜかいつも自分



WEBで
チェック!



普段の分担を
ふりかえり!

Q1 【洗濯】

洗濯機から取り出して干す

夫が多い

やや 夫が多い

夫・妻で同じくらい (または該当
なし)

各家庭の分担タイプはどれ?!

家事編

Check sheet

家事編

「ワンチームで家事実践」
タイプ

もっともバランス良く分担できている場合
が、この「ワンチームで家事実践」タイプ
になります。おそらく、よく話し合って担
当分けをした上で協力して家事をしている
でしょう。もしかしたら夫の母親が

家事・育児分担の偏りを
チェックしていきましょう。

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!?

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

チェックシートは全部で4種類!子どもとの同居の有無や子育ての時期など、現在の家庭の状況に当てはまるシートを選び、家事・育児の分担の偏り具合をチェックしていきましょう。

1 家事編

大人のための世帯におすすめ。
特に同じ勤務体系の場合は
完全平等を目指しましょう。



チェックはこちらから!



2 乳幼児や妊婦のいる 家庭向け

家事+育児編

家事が子どもを
守り育てる手段に変化。
妊娠・出産を考えている場合、
予習にも役立ちます。



3 小学生のいる家庭向け

家事+育児編

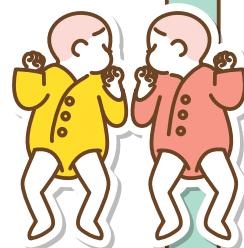
放課後と長期休みの
居場所確保や
宿題のフォローなど
小学生ならではの
課題を浮き彫りにします。



4 多胎児のいる 家庭向け

家事+育児編

喜び2倍、大変さは2乗
と言われる多胎児家庭。
アウトソーシングできる
項目も見つかるかも!?



2 診断結果を確認し、 分担について話し合おう

診断結果をもとに、
家族みんなが納得できる分担を考えましょう。
得意・不得意も考慮して
取り組みやすいところから
チャレンジ!



3 PDF版で さらに深掘りしてみよう

問数の多いチェックシート (PDF) もご用意。
お互いの理解をより深めたいという方は
ぜひダウンロードを!

【チェックシート監修】

- ・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)
- ・NPO法人 ぎふ多胎ネット (多胎児のいる家庭向けのみ)



問い合わせ先 (委託先: 岐阜新聞社営業局)

TEL 058-264-1158
(平日9:00~17:00)

FAX 058-263-7659

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