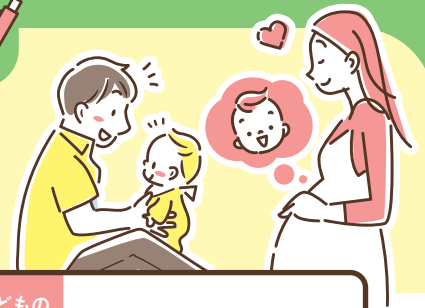


家事・育児編

乳幼児や妊婦のいる
家庭向け

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
家庭の「今」と「これから」を共に考えよう！



子どもの
年齢

歳

か月

該当なしの場合はこちらを選択

CHECK 1

あなたの家庭の家事・育児分担状況を点数化してみよう！

※点数は指標であり、優劣をつける目的はありません。



食 事

		夫が多い 4点	やや 夫が多い 3点	夫・妻で 同じくらい 2点	やや 妻が多い 1点	妻が多い 0点	点 数
1	献立を考える						
2	調理、盛り付け						
3	お米を洗う、ご飯を炊く						
4	お箸や取り皿を並べる						
5	お茶・氷をつくる						
6	食器・鍋類を洗う						
7	シンクを洗う、コンロなど調理器具を拭く						
8	食器棚へ片づける						
9	お弁当をつくる						
10	冷蔵庫・備蓄食品の期限チェック						
11	保管している食料の把握						



掃 除

12	ごみを集めて分別する						
13	ごみを搬出する						
14	風呂掃除						
15	トイレ掃除						
16	洗面所・台所・お風呂の排水口掃除						
17	リビング・各部屋の掃除						
18	玄関・靴箱の掃除						
19	部屋の整理整頓						
20	エアコンの掃除・加湿器の水補充						



そ の 他

21	日常の買い物（食材や日用品、ネット注文含む）						
22	家の管理・部品交換						
23	車の管理（給油、洗車、点検、保険、メンテナンス等）						
24	家計管理						
25	トイレトペーパーやティッシュ、各種洗剤の補充						
26	衣替え						
27	地域の行事、自治会の会合等に参加する						
28	預金、保険など、子どもの将来に備えて経済的計画を立てる						
29	行政書類等の記入・提出						
30	自分の見ていないところも含めて、 パートナーがどんなことを家族のためにやっているか知っている						
31	パートナーへ感謝の気持ちを伝えている						
32	パートナーの状況を見て、やることを代わりにやろうとする						

中間
合計

点

該当なしの場合はこちらを選択



洗濯

夫が多い	やや夫が多い	夫・妻で同じくらい	やや妻が多い	妻が多い	点数
4点	3点	2点	1点	0点	
33	洗濯機から取り出して干す				
34	洗濯物を取り込む、収納する				
35	アイロンをかける(クリーニングに出して引き取る)				
36	布団を干す、取り込む				
37	シーツを洗ってかけ直しをする				
38	トイレや手洗いのタオル交換				



乳児ケア

39	安全確保(ベビーゲート、指はさみ防止グッズ設置等)					
40	子どものおむつ替え					
41	おむつやおしりふきを買う・補充する					
42	離乳食づくり、ごはんを食べさせる					
43	日中のミルクづくり・授乳					
44	夜間のミルクづくり・授乳					
45	哺乳瓶やマグを洗う・消毒する					
46	沐浴を行う					
47	予防接種や健診に連れていく					
48	汚物などで汚れた衣類等の下洗いをする					
49	子どもの寝かしつけ					
50	夜泣きへの対応					



幼児ケア

51	朝、子どもを起こす					
52	ごはん、歯磨き、着替え等の手伝い					
53	通園・外出の持ち物の準備をする					
54	子どもの水筒を用意する・洗う					
55	子どもと遊ぶ・絵本の読み聞かせをする					
56	園からのお便りを確認する					
57	子ども用備品の買い物(衣服、玩具等)					
58	送迎(園、習い事)					
59	園行事等へ参加する					
60	病院へ連れていく					
61	看護休暇を取り感染症等の看護をする					
62	散髪、爪切りなどをする					
63	子どもの靴を洗う					
64	寝る準備をする(歯磨き、風呂、トイレ等)					
65	おもちゃ等の片づけ					

※今は育児期などを過ぎている場合も、当時を振り返って記入

CHECK 3 合計点数を基に家庭の
家事分担タイプを診断してみよう!

CHECK 2 合計点数を
出してみよう!

合計 点

合計点数	偏り割合	タイプ
37点以下	妻	①「妻が家のことを一手に引き受けている」タイプ
38～75点		②「妻の負担が大きいですね」タイプ
76～113点		③「妻をメインに家事育児が回っていますね」タイプ
114～148点		④「ワンチームで家事と育児実践」タイプ
149～185点		⑤「夫をメインに家事育児が回っていますね」タイプ
186～222点		⑥「夫の負担が大きいですね」タイプ
223点以上	夫	⑦「夫が家のことを一手に引き受けている」タイプ

夫・妻それぞれが記入・集計して
お互いの点数を比べることで
お互いの認識のズレを
確認してみましょう!

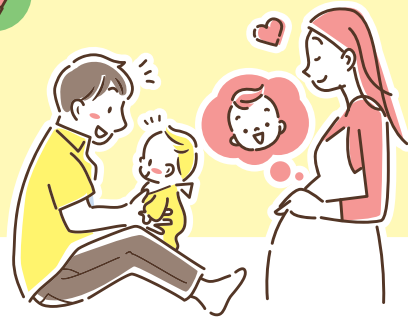


タイプ別の解説は次のページへ

家事・育児編

乳幼児や妊婦のいる家庭向け

妻の
負担が
大きい



1

妻が家のことを一手に引き受けている

タイプ

多くの項目で「妻が多い」を選択した場合、このタイプになります。夫が仕事で帰宅が遅い、出張が多いなどの理由で妻が家事育児を担っているケースです。中には「自分のやり方で進めたい」と夫の関与を避ける妻もありますが、役割分担は重要です。例えば「おむつ替えは夫の担当」「土曜の習い事送迎は夫が担当」など、具体的に決めると良いでしょう。

生活時間がすれ違っても、「食材の買い出し」「日用品の補充」など名もなき家事は多くあります。夫ができることをできるときに積極的に行う姿勢が大切です。もし夫が病気や単身赴任などで家事育児が難しい状況なら、外部サービスの利用も検討しましょう。

3

妻をメインに家事育児が回っていますね

タイプ

家事・育児の割合が夫3:妻7の家庭は「妻をメインに家事育児が回っていますね」タイプです。妻が専業主婦や短時間パート勤務で、夫婦間で分担を話し合っているなら問題ありませんが、両者がフルタイム勤務でこの割合だと妻に負担が偏りすぎます。特に小学生未満の子どもが複数いる場合、妻の自由時間はほとんどありません。妻が2人目以降を妊娠中の場合も無理をしがちです。

出産時に里帰りしない場合、入院中は夫と上の子だけで過ごすことになるため、普段から父子の時間に慣れておくともスムーズです。夫が日常的に家事・育児に積極的になることが大切です。

5

夫をメインに家事育児が回っていますね

タイプ

「やや夫が多い」を選んだ項目が多いのがこのタイプ。妻の仕事が忙しい、帰宅が遅い、または妊娠・出産後で夫が多くを担っているケースが考えられます。分担を話し合って決めたなら問題ありませんが、夫婦ともにフルタイム勤務でこの状態なら、妻ももう少し家事・育児に積極的になることが望ましいです。

家事の効率化や外部サービスの活用などで、夫婦ともにリフレッシュできる時間を持てるよう工夫していきましょう。

7

夫が家のことを一手に引き受けている

タイプ

多くの項目で「夫が多い」を選択した場合、このタイプになります。妻が家事・育児をほとんどしない場合だけでなく、仕事で帰宅が遅い、出張が多い、体調不良などで夫が多くを担っているケースもあります。生活時間がすれ違っても、「洗濯物を干す」「食材の買い出し」「日用品の補充」など、名もなき家事は多く存在します。

妻も「洗濯機のタイマーをかけておいて、帰ったら干しておくから」「お米の買い出しは任せて」など、できることをできるときに行う意識が大切です。もし妻が病気や単身赴任などで家事育児が難しい状況なら、夫の負担軽減のために家事代行など外部サービスの利用も検討しましょう。



夫の
負担が
大きい

2

妻の負担が大きいですね

タイプ

「やや妻が多い」「妻が多い」の数が多いとこのタイプになりやすいです。夫が「手伝うよ?」と声をかけることがあるものの、妻は「手伝うって何?」と違和感を持つことも。特に育児が加わると、「夫の子どもでもあるのに」とモヤモヤする気持ちが強くなります。夫も、一つでも多く、「自分がメイン」という意識で取り組むことを増やすのがおすすめです。

特に育児休業を取得予定の夫は注意が必要です。妻が「夫の世話もしなくちゃいけない」など負担が増えたと感じることもないよう、「夜は赤ちゃんを寝るから休んで」「洗濯と風呂は任せて」など、夫が積極的に主役として動く姿勢が大切です。



4

ワンチームで家事と育児実践

タイプ

「ワンチームで家事と育児実践」タイプは、夫婦がよく話し合い、協力して分担できている理想的な形です。夫が自然に家事をこなせるのは、父親の姿を見て育った影響かもしれません。今後もこのチームワークを大切にしましょう。ただし、頑張りすぎて共倒れにならないよう注意が必要です。家事の効率化や外部サービスの活用などで負担を軽減し、夫婦それぞれがリフレッシュできる時間も確保しましょう。

6

夫の負担が大きいですね

タイプ

「やや夫が多い」「夫が多い」の数が多いとこのタイプになりやすいです。妻の仕事が忙しい、帰宅が遅い、または妊娠中で夫が多くを担っているケースが考えられます。家庭がうまく回っていれば問題ありませんが、妻が「忙しいから」と一方的に任せていると、夫がストレスを抱える可能性があります。

夫の負担が大きくなりすぎないよう、役割分担が大切です。たとえば「週1回のトイレ掃除を担当する」「家にいるときは子どもの食事や着替えをする」など、妻の役割を具体的に決めてみましょう。

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!



●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)

●主催/岐阜県

●後援/岐阜労働局