



家事・育児編

小学生のいる家庭向け

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

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。

子どもがやっている or 該当なしの場合はこちらを選択

	洗濯機から取り出して干す	洗濯物を取り込む、収納する	アイロンをかける(クリーニングに出して引き取る)	布団を干す、取り込む	シーツを洗う	シーツをかけ直す	トイレや手洗い場のタオル交換	子どもがやっている or 該当なしの場合はこちらを選択					点数
								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	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													

	献立を考える	調理、盛り付け	お米を洗う、ご飯を炊く	お箸や取り皿を並べる	お茶・氷をつくる	食器・鍋類を洗う	シンクを洗う、コンロなど調理器具を拭く	食器棚へ片づける	お弁当をつくる	冷蔵庫・備蓄食品の期限チェック	保管している食料の把握	子どもがやっている or 該当なしの場合はこちらを選択					点数
												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	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	

	ごみを集めて分別する	ごみを搬出する	風呂掃除	トイレ掃除	洗面所・台所・お風呂の排水口掃除	リビング・各部屋の掃除	玄関・靴箱の掃除	部屋の整理整頓	エアコンの掃除・加湿器の水補充	子どもがやっている or 該当なしの場合はこちらを選択					点数	
										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		
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																
26																
27																

中間
合計

点

子どもがやっている or 該当なしの場合はこちらを選択

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	



その他

28	日常の買い物 (食材や日用品、ネット注文含む)					
29	家の管理・部品交換					
30	車の管理 (給油、洗車、点検、保険、メンテナンス等)					
31	家計管理					
32	トイレトペーパーやティッシュ、各種洗剤の補充					
33	衣替え					
34	地域の行事、自治会の会合等に参加する					
35	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					
36	行政書類等の記入・提出					
37	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					
38	パートナーへ感謝の気持ちを伝えている					
39	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					



育児

40	朝、子どもを起こす					
41	通学準備をさせる					
42	水筒を用意する・洗う					
43	遊びに連れていく					
44	学校からのお便りを確認する					
45	家庭学習 (宿題等) を確認する					
46	子どもの衣服や文具など用品の買い物					
47	送迎 (学童保育、習い事等)					
48	学校・PTA行事等へ参加する					
49	予防接種や病院に連れていく					
50	看護休暇を取り感染症等の看護をする					
51	学校からの緊急連絡 (天候不良、学級閉鎖、本人の体調不良等) への対応					
52	散髪 (理美容院に連れていく)、爪切りなどを確認する					
53	子どもの靴を洗う (子ども自身が洗ったかの確認)					
54	寝る準備をさせる (歯磨き、風呂、トイレ、片付け等)					
55	子どもの長期休暇中や放課後のやりくり (学童保育の手配、祖父母・地域住民等への依頼、学校のプール参加、思い出作り等)					

※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!

合計点数	偏り度合	タイプ
31点以下		① 「妻が家のことを一手に引き受けている」タイプ
32 ~ 63点		② 「妻の負担減の鍵は夫と子どもの活躍」タイプ
64 ~ 95点		③ 「妻をメインに家事育児が回っていますね」タイプ
96~124点		④ 「子どもも含めたワンチームを目指そう」タイプ
125~156点		⑤ 「夫をメインに家事育児が回っていますね」タイプ
157~188点		⑥ 「夫の負担減の鍵は妻と子どもの活躍」タイプ
189点以上		⑦ 「夫が家のことを一手に引き受けている」タイプ

CHECK 2 合計点数を出してみよう!

合計	点
----	---

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ましょう!



タイプ別の解説は次のページへ

家事・育児編

小学生のいる家庭向け



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」を選んだ場合、このタイプに該当します。妻が「自分の好きなようにやりたい」と考えている可能性もありますが、それでも役割分担は重要です。例えば「土曜のスイミングスクールは準備から送迎まで夫が担当する」「宿題の音読は夫が聞く」など、できることから始めてみましょう。家のことに関わることで、自然と子どもとの時間も増えていきます。

また、夫婦の生活時間がずれていても、「洗濯物を干す」「食材のまとめ買い」「日用品の補充」など、名もなき家事はたくさんあります。「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、夫もできることをできるときに行う意識が大切です。もし夫が病気や単身赴任などで家事育児が難しい場合は、家事代行など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ぐらいの家庭が、「妻をメインに家事育児が回っていますね」タイプになります。妻が専業主婦やパート勤務で、夫婦間で納得の上で分担しているなら問題ありませんが、共働きでこのバランスなら見直しが必要です。夫が「自分がメイン」という意識で関わることを少しずつ増やしていきましょう。

また、子どもにも「自分の洗濯物を自分でしまう」「食べ終わった食器を流しに運ぶ」などの習慣をつけることから始め、遊びや勉強、睡眠の時間を確保しつつ家事にも少しずつ参加してもらい、チームの一員として活躍してもらいましょう。

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」を選んだ項目がいくつかある場合、夫が「キーパーソン」として家事育児の重要な役割を果たしていることでしょう。妻の仕事が忙しい、帰宅が遅い、あるいは妊娠中などの理由で夫が多くを担っているのかもしれませんが、しっかりコミュニケーションを取り、家庭がうまく回っているなら問題ありませんが、妻が「忙しいから」と夫に一方的に任せている場合は、見直しが必要です。

また、小学生になれば子ども自身ができることも増えます。「自分の洗濯物を自分でしまう」「食べ終わった食器を流しに持っていく」などの習慣をつけることは教育面でも有益です。最初はうまくできなくても、慣れれば問題ありません。子どもも家族の一員として活躍してもらいましょう。



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」を選んだ場合、このタイプになります。妻の帰宅が遅い、出張が多い、妊娠中や病気などの理由があるかもしれませんが、ただし、今の状態で夫が倒れてしまえば大変です。家族で支え合うためにも、妻や子どもが「自分のことは自分でやる」意識を持つことが大切です。

また、小学生にもなれば、子どもの活躍も鍵となってきます。子ども自身に「自分の洗濯物を自分でしまう」「食べ終わった食器を流しに持っていく」などの習慣をつけることは、教育面でも良いことです。最初はうまくできなくても、慣れれば自然とできるようになります。子どもにもチームの一員として活躍してもらいましょう。

夫の
負担が
大きい

2

妻の負担減の鍵は夫と子どもの活躍

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？」と声をかけることも多いと思いますが、この言葉に妻は「手伝って何？」と違和感を覚えることがあります。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。夫が「自分がメイン」という感覚でやれることを増やすことが、妻の負担軽減につながります。

また、子どもの成長も重要です。低学年でも「洗濯物を自分でしまう」などは可能ですし、成長に応じて「夕飯のお皿の準備を手伝う」「土日のトイレ掃除を担当する」なども頼めるようになります。遊びや勉強、睡眠の時間を確保しつつ色々な家事にも挑戦して、チームの一員として活躍してもらいましょう。



4

子どもも含めたワンチームを目指そう

タイプ

もっともバランスよく家事・育児を分担できている家庭がこのタイプです。夫婦がよく話し合い、協力して取り組んでいるのでしょう。

ただし、「共育」を頑張りすぎて共倒れしてしまえば意味がありません。そこで重要なのが、子どもの家事参加です。夫婦が限界を感じる前に、子どもにも「食べ終わった食器を流しに持っていく」「自分の洗濯物を自分でしまう」など無理のない範囲で家事を始めてもらいましょう。家族全員がチームとして協力する「ワンチーム」を目指すことが大切です。

6

夫の負担減の鍵は妻と子どもの活躍

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、あるいは妊娠中などの理由が考えられます。夫婦で話し合って決めた分担なら問題ありませんが、例えば共働きで条件が同じなのにこのバランスであれば、妻ももう少し積極的に関わると良いでしょう。

また、小学生にもなれば、子どもの活躍も鍵となってきます。子ども自身に「自分の洗濯物を自分でしまう」「食べ終わった食器を流しに持っていく」などの習慣をつけることは、教育面でも良いことです。最初はうまくできなくても、慣れれば自然とできるようになります。子どもにもチームの一員として活躍してもらいましょう。

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