



家事・育児分担を見直そう！

共家事共育

ともかじ

ともいく

チェックシート



チェックシートを使って、家事・育児の分担を可視化し、家族みんなが心地よく暮らすヒントを見つけよう！



≡ 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



たとえば… /
何気なく使っている
生活用品、なんだか
いつも自分が補充してる…



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

WEBでチェック



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」が見えてくるかも!?

チェック項目に入力して
各家庭の分担タイプを診断！

家事編
ANSWER

「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出来ている場合が、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ようです。



共家事共育

ともかじ

ともいく

チェックシートの使い方

使い方 3 ステップ

1 自分にあった
チェックシートを選ぼう

今の状況に合うシートを
選びます。迷ったら、より近い
状況のシートを選びましょう



選べる 4 種類

1 大人のみの家庭向け
(家事編)



チェックシート

2 乳幼児や妊婦のいる
家庭向け (家事+育児編)



チェックシート

3 小学生のいる家庭向け
(家事+育児編)



チェックシート

4 多胎児のいる家庭向け
(家事+育児編)



チェックシート

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、家族みんなで分担を考えましょう。
取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!



ダウンロードは
こちらから!



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)



岐阜県男女共同参画推進課

TEL 058-272-8237