

家のこと 分担表

現状を整理し、
役割分担について考えよう

表にしてみると新たな気づきがあるかもしれません。家庭によって分担も違います。お互いが気持ちよく生活できる分担を話しあってみましょう。

- STEP 1** 家のことをリストアップする
- STEP 2** 家のこと分担の現状を記入する
- STEP 3** 得意・不得意を考慮し、今後の分担を記入する
- STEP 4** 定期的に分担を見直し、気持ちよく家事をする



分担表の一例

		現状			今後		
		妻	夫	その他	妻	夫	その他
炊事	朝食を作る	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
	夕食を作る	<input type="checkbox"/>			月～金	土日	
	お弁当を作る	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
	食器洗い		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	
掃除	ゴミ出し		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	
	リビングを片付ける	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
	掃除機をかける	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
	トイレ掃除	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
	キッチン掃除	<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	
風呂掃除		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
洗濯	洗濯機をまわす	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
	洗濯物を干す	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	洗濯物をたたむ・しまう	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
	アイロンがけをする	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	クリーニングに出す	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
育児	歯磨き	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
	着替え	<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	
	園や習い事の送迎			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
その他	寝かしつけ	<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	
	連絡帳やお知らせの確認	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
	日用品を買う	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	ペットの散歩		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	ペットのごはん	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		

ひとまずこれらやってみよう!

交代制にしてみる!

この日はおたが助かろう!

一緒にやろう!

家のこと 分担表

現状

今後

	現状			今後		
	妻	夫	その他	妻	夫	その他
炊事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
掃除	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
洗濯	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
育児	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
その他	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

