小学生以上の子がいる家族用

「家事・育児シェア」見える化シート

チェック！（今の状況を確認しよう）

・家族がそれぞれ違う色のペンを用意し、それぞれが担当する役割に〇をつけよう。
・家族が一緒にする役割は、それぞれの色のペンで〇をつけよう。

朝	朝食を作る	弁当を作る	新聞を取る	ご飯を炊く	テーブルを拭く	おかずや取り皿などを並べる	ごはんをよそう	みそ汁をよそう	食器を下げる	食器を洗う
	食器をしまう	ペット・植物の世話をする	洗濯機を回す	洗濯物を干す	リビングを片付ける	ゴミを集めて出す	ベッドを整える	お茶を作り置く	タオルを交換する	子どもを起こす
	子どもの着替えを用意する	子どもの持ち物を準備する								
夕	ご飯を炊く	夕食を作る	テーブルを拭く	おかずや取り皿などを並べる	ごはんをよそう	みそ汁をよそう	食器を下げる	食器を洗う	食器をしまう	残ったご飯にラップする
	お茶を作り置く	食材を買う	生活用品を買う	買った物をしまう	郵便物を取る	ペット・植物の世話をする	風呂をわかす	風呂を掃除する	台所を掃除する	リビングを掃除する
	寝室を掃除する	洗面所を掃除する	排水溝を掃除する	洗濯機を回す	洗濯物を干す	洗濯物を取り込む	洗濯物をたたむ	洗濯物をしまう	食事の下準備をする	タオルを交換する
	アイロンをかける	学校（児童館）に迎えに行く	子どもの宿題をみる	子どもと遊ぶ	子どもの歯磨き仕上げをする	子どもに絵本を読む	連絡帳をチェックする			
ときどき	シーツ類を洗濯する	クリーニングに出す	ベランダや庭を掃除する	トイレを掃除する	新聞をまとめて捨てる	電球を取り換える	洗車する	ボタンをつけ直す	衣替えをする	学校の呼び出しに対応する
	子どもを病院に連れて行く	子どもに薬を飲ませる	予防接種や健診に連れて行く	子どものズックを洗う	子どもの持ち物に記名する	子どもを習い事に連れて行く	子どもの部屋を片付ける	保護者会に出席する	学校の奉仕活動に行く	お休みの連絡を学校にする
	自治会などの会合に出席する	回覧板を届ける	お金の管理をする							

「家事・育児シェア」見える化シート

チャレンジ！（みんながいいと思う家事を見つけよう）

・チェック！で作成したシートを見ながら、家族に協力してほしいことやシェアしてほしいことなどを話し合って、みんながいいと思う家事を見つけよう。
・話し合った結果を記入しよう。（○をつけていこう。）

朝	朝食を作る	弁当を作る	新聞を取る	ご飯を炊く	テーブルを拭く	おかずや取り皿などを並べる	ごはんをよそう	みそ汁をよそう	食器を下げる	食器を洗う
	食器をしまう	ペット・植物の世話をする	洗濯機を回す	洗濯物を干す	リビングを片付ける	ゴミを集めて出す	ベッドを整える	お茶を作り置く	タオルを交換する	子どもを起こす
	子どもの着替えを用意する	子どもの持ち物を準備する								
夕	ご飯を炊く	夕食を作る	テーブルを拭く	おかずや取り皿などを並べる	ごはんをよそう	みそ汁をよそう	食器を下げる	食器を洗う	食器をしまう	残ったご飯にラップする
	お茶を作り置く	食材を買う	生活用品を買う	買った物をしまう	郵便物を取る	ペット・植物の世話をする	風呂をわかす	風呂を掃除する	台所を掃除する	リビングを掃除する
	寝室を掃除する	洗面所を掃除する	排水溝を掃除する	洗濯機を回す	洗濯物を干す	洗濯物を取り込む	洗濯物をたたむ	洗濯物をしまう	食事の下準備をする	タオルを交換する
	アイロンをかける	学校（児童館）に迎えに行く	子どもの宿題をみる	子どもと遊ぶ	子どもの歯磨き仕上げをする	子どもに絵本を読む	連絡帳をチェックする			
ときどき	シーツ類を洗濯する	クリーニングに出す	ベランダや庭を掃除する	トイレを掃除する	新聞をまとめて捨てる	電球を取り換える	洗車する	ボタンをつけ直す	衣替えをする	学校の呼び出しに対応する
	子どもを病院に連れて行く	子どもに薬を飲ませる	予防接種や健診に連れて行く	子どものズックを洗う	子どもの持ち物に記名する	子どもを習い事に連れて行く	子どもの部屋を片付ける	保護者会に出席する	学校の奉仕活動に行く	お休みの連絡を学校にする
	自治会などの会合に出席する	回覧板を届ける	お金の管理をする							