

# 育児シェアチェックシート

家族が笑顔で暮らすためには、お互いの協力が必要不可欠です。  
このシートを使って、育児を楽しむための「ちょうどいい」バランスを、  
2人で一緒に考えてみませんか？

いつも	OK		パパ					ママ					HELP			
			10	5	0	5	10	10	5	0	5	10				
起こす	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
おむつ替え/トイレ介助	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
着替え	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
髪の毛を整える・結ぶ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ミルクの授乳/食事の補助	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
歯みがき(仕上げみがき)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
検温	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
保育園/幼稚園へ送る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
抱っこする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
一緒に遊ぶ(室内/室外)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
お昼寝をさせる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
おやつをあげる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
習い事の送迎	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
保育園/幼稚園のお迎え	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
お風呂に入れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
お風呂の後の着替え/スキンケア	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
絵本を読む	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
寝かしつけ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
夜泣きの対応	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
おもちゃ等の片付け	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
登園の準備 (持ち物、連絡帳記入、おむつへ記名)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
提出物の確認	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ときどき	OK		パパ					ママ					HELP			
			10	5	0	5	10	10	5	0	5	10				
おむつの補充	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
園からの呼び出し対応	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
病院へ連れて行く	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
病気時の看護	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
予防接種・健診の予約と受診	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
おでかけバッグの準備	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
爪切り	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
園への欠席等連絡	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

たまに	OK		パパ					ママ					HELP			
			10	5	0	5	10	10	5	0	5	10				
保護者会への参加	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
園行事への参加	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
サイズアウトした服の整理・処分	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
写真の整理	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
おたより・プリントの整理	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
持ち物への記名	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**【シートの使い方】**

パパメイン ← 半々 → ママメイン  
 パパ 10 5 0 5 10 ママ

主なシェア割合に応じて、  
○をつけてください。

**【アイコンの説明】**

**OK** 得意。今のバランスで「ちょうどいい」。

**HELP** シェア割合や方法を「見直したい」。

## 01 現状を把握しましょう

左のチェックシートを使って、各項目について、シェアの割合を2人で確認してみましょう。  
そのとき、その割合で**OK**なのか、**HELP**なのかもあわせてチェックしてみてください。

## 02 理想のシェアについて話し合しましょう

**HELP**にチェックした項目について、何をどうすればお互いが「ちょうどいい」バランスになるか話し合ってみましょう。  
2人とも**HELP**なら、外のサービスの利用を検討してみてください。

## 03 見えない作業を認識しましょう

相手とシェア割合の感じ方に差が生まれているときは、見えない作業が隠れているかもしれません。  
細かい手順を確認しあって、お互いの認識の違いをなくしましょう。

## 04 いいバランスを見つけて実践しましょう

すべて完璧にしたり、シェアにこだわりすぎると、ストレスになってしまうことも。  
育児は予想できないことばかり。100%を目指さない、求めないことも大切です。

家事シェア版もありますので、ぜひご利用ください。