

家事シェアチェックシート



心地よい暮らしを実現するためには、お互いの協力が必要不可欠です。
このシートを使って、家事をシェアする「ちょうどいい」バランスを、
家族で一緒に考えてみませんか？

01 現状を把握しましょう

このチェックシートを使って、各項目について、シェアの割合を家族で確認してみましょう。
そのとき、その割合で「ちょうどいい」のか、「見直したい」のかもあわせてチェックしてみてください。

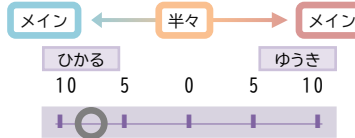
02 理想のシェアを話し合いましょう

どちらかが「HELP」にチェックしている項目について、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。
お互いが「HELP」の項目は、外のサービスを利用することを検討するのも一つの方法です。

03 ちょうど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。
100%を目指さない、求めないことも大切です。

【シートの使い方】



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 (Smiley face icon) 今回のバランスでちょうどいい。
HELP (Sad face icon) シェア割合や方法を見直したい。

	OK	HELP	名前	名前	HELP	OK			
料理			10	5	0	5	10		
献立を考える	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
食品の買い出し	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
食事を作る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
配膳する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
テーブルを拭く	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
食器の片付け	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
お茶・氷を作る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
お弁当・水筒の準備	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
台所用洗剤の補充	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
調理用具の除菌	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
冷蔵庫の整理・掃除	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
洗濯			10	5	0	5	10		
洗濯機を回す	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
洗濯物を干す	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
洗濯物を取り込んでたたむ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
洗濯物をしまう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
アイロンをかける	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
洗濯用洗剤の補充	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
洗濯機・フィルターの掃除	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
靴を洗う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

掃除	OK	HELP	名前			名前			HELP	OK
			10	5	0	5	10			
部屋の掃除・整理整頓	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
お風呂の掃除	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
ゴミを分別して捨てる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
シンクの掃除	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
コンロの掃除	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
トイレの掃除	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
洗面所の掃除	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
換気扇の掃除	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
掃除用洗剤の補充	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
玄関・靴箱の掃除	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
外回りの掃除	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
窓ふき	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

その他	OK	HELP	名前			名前			HELP	OK
			10	5	0	5	10			
お風呂を沸かす	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
タオルの交換	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
ベッドを整える／布団をたたむ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
郵便物の整理	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
日用品の買い出し	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
日用品の整理・詰め替え	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
家計の管理	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
ガソリンの補充	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
洗車	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
クリーニング	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
衣替え	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
季節家電の準備・片付け	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
レジャーや季節行事の企画・準備	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
町内会活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-----	-----	-----	-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

自由記入欄	OK	HELP	名前			名前			HELP	OK
			10	5	0	5	10			
	<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"/>	

記入例: ペットの散歩／餌やり、観葉植物の水やり、庭仕事 など、ご家庭の事情に応じて自由に追加してください。

感じていたシェアの割合が相手と違う…

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。

