

わが家の家事シェア率を“見える化”しよう

「掃除」「洗濯」「料理」と一言でいっても、どの作業まで含めるかの解釈はそれぞれ違います。パートナーがどれだけ&どこまでの家事を担当しているかそれぞれチェックして、「見える化」してみましよう。足りない作業があれば追加して、わが家だけのリストを作ってくださいね。

家事シェア CHECK リスト

パートナーと一緒に、自分の担当している作業にチェックを。全部チェックしたら右に個数を書き込んでください

名前 ① 個 ② 個

- | | | | |
|----|--|-----|--|
| 料理 | ① ②
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> メニューを考える
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 食材の買い出しに行く
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 買った食材を適所に片付ける
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 冷蔵庫の整理をする
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 料理を作る
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 食卓を拭き、配膳する
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 食べ残しの処理をする
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 食べ終わった食器を片付け、食卓を拭く
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 調味料を補充する
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 食器を洗って拭き、しまう | 掃除 | ① ②
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 物を片付ける
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 掃除機をかける
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 床を拭く
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ゴミを集め、分別する
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ゴミ袋をゴミ箱にセットする
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ゴミをゴミ捨て場を持って行く
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 風呂まわりの掃除
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 洗面台まわりの掃除
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> トイレまわりの掃除
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 玄関まわりの掃除、脱いだ靴をそろえる
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> キッチンシンクやコンロの掃除
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 風呂や洗面台、キッチンなどの排水口のゴミや汚れを掃除する |
| 洗濯 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 脱ぎっぱなしの服を集め、洗濯方法や衣類の種類別に仕分ける
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 裏返しになった洗濯物を直す
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 洗濯機を回す
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 洗濯物を干す
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 乾いた洗濯物をたたんでしまう
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> アイロンをかける
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 洗濯機のフィルターにたまったゴミを捨てる
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> タオルを交換する
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> クリーニングに出し、回収する | その他 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 各種料金の支払い、家計の管理
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 新聞や郵便物を取りに行く
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 新聞や古雑誌をまとめて回収に出す
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 郵便物のチェック、整理、廃棄
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ペットや植物の世話をする
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> トイレトーパーやティッシュ、シャンプー、洗剤などの補充
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 電球や電池を交換する
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 家電の選定、購入、設置
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 家電の管理
<small>(エアコンの清掃、加湿器の水の取り替えなど)</small>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ベッドを整える、布団の上げ下ろし
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ベッドカバーやシーツの洗濯、交換
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 風呂の準備をする
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 町内やマンションの会合に出席する
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 宅配便等の再配達を依頼する
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 雪かきをする
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 車の管理
<small>(洗車、ガソリンを入れる、タイヤ交換、点検など)</small> |
| 育児 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 子どもの着替えを手伝い、身だしなみを整える
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 子どもの食事の手伝いをする
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 子どもの遊び相手をする
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 持ち物や提出物など、登校や登園の準備をする
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 宿題や家庭学習のチェックをする
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 習い事や部活動の送迎 | | |