

流れも一目でわかる 家事・育児

current share sheet

タスク 現状のシェアシート 50

使い方

ステップ1

夫婦それぞれが担っているタスク(1~3点)をメインの方又は両方に振り分け、集計する。
例 3点 → 妻3点/妻2点 他1点
(ほぼ妻/週2、3回は祖父母)

ステップ2

現状を見て気づいた事などについて二人で話し合い、「理想的のシェア」を決定する。

ステップ3

夫婦それぞれが特に負担に思っている家事・育児を3つ記入し、その理由を相手に伝える。

3点...一人で担うと負担が大きいもの。 2点...やや負担が大きいもの。 1点...積み重なると負担が大きくなるもの。

各家庭であてはまらないものがあれば、自由に追加してください

洗濯 (10)

洗濯物の裏返し、ポケットを確認する	洗濯物を仕分けてネットに入れる	洗濯機に洗剤や柔軟剤を入れる	洗濯機から取り出して干す	洗濯物を取り込む	洗濯物を畳む	洗濯物を収納する	タオルを交換する	布団を干す・シーツを洗う	アイロンをかける (クリーニング)	
1点	1点	1点	3点	2点	2点	2点	1点	3点	2点	1点
夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他

※「他」の欄は、「祖父母」、「子ども(お手伝い)」「業者(外注)」など、夫婦以外が担っている場合

小計 夫 /18 妻 /18 他 /18



掃除 (13)

部屋の整理整頓をする	リビング・各部屋を掃除する	ごみを集め、分別する	ごみを出す (段ボールを捨てる)	新しいゴミ袋をセットする	お風呂掃除をする	トイレ掃除をする	洗面所を掃除する	排水溝を掃除する	台所を掃除する	靴を片付け、玄関を掃除する	バルコニーを掃除する	家具まわりのホコリを拭く	
2点	3点	3点	2点	1点	2点	2点	2点	2点	2点	2点	1点	1点	1点
夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他

小計 夫 /25 妻 /25 他 /25

食事 (8)

献立を考える	米を洗う・ご飯をたく	食事を作る・ようす	おはしや取り皿を並べる	食器を台所へ下げる(残った食事の処理)	食器・鍋類を洗う	食器を拭く・食器棚へしまう	シンク内を綺麗にする
3点	2点	3点	1点	2点	3点	1点	2点
夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他

小計 夫 /17 妻 /17 他 /17

その他 (5)

在庫管理・買物のリストアップ	買物をする (食材・日用品)	トイレ・トイレットペーパー等生活用品の補充	郵便物をチェックし、処理する	冷蔵庫の中を整理する
2点	3点	2点	1点	1点
夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他

小計 夫 /9 妻 /9 他 /9

育児 (14)

朝、子どもを起こす	子どもの食事を補助する	子どもの歯磨きを仕上げる	子どもの着替えを補助する	子どもの持ち物を確認する (記名する)	保育園・幼稚園の送迎をする	学校園からのお便りを確認する	子どもの水筒・弁当箱を洗う
1点	2点	1点	2点	3点	3点	1点	1点
夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他

子どもと遊ぶ	子どもの宿題・勉強をみる	子どもの習い事の送迎をする	子どもを風呂に入れる	夜、子どもを寝かしつける	子どもを病院に連れて行く	
3点	2点	3点	3点	3点	3点	1点
夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他

小計 夫 /31 妻 /31 他 /31



集計結果

	夫 /100	妻 /100	他 /100
現状のシェア	<input type="text"/>	: <input type="text"/>	: <input type="text"/>
理想のシェア	<input type="text"/>	: <input type="text"/>	: <input type="text"/>
見直すタスク	± <input type="text"/>	± <input type="text"/>	± <input type="text"/>

家事・育児負担ベスト3

夫	1 <input type="text"/>	2 <input type="text"/>	3 <input type="text"/>
妻	1 <input type="text"/>	2 <input type="text"/>	3 <input type="text"/>

流れも一目でわかる 家事・育児

ideal share sheet

理想のシェアシート 50

ステップ1

理想のシェアとなるように、お互いが負担に思っている家事・育児を中心にタスクの点数を見直し、再度集計する。
例 妻3点 → 夫2点 妻1点/他3点(祖父母)

ステップ2

日頃の感謝のことや実は相手に直してほしいことなど、**お互い伝えたいメッセージ**を自由に書く。

使い方

各家庭であてはまらないものがあれば、自由に追加してください

洗濯 (10)

洗濯物の裏返し、ポケットを確認する	洗濯物を仕分けてネットに入れる	洗濯機に洗剤や柔軟剤を入れる	洗濯機から取り出して干す	洗濯物を取り込む	洗濯物を畳む	洗濯物を収納する	タオルを交換する	布団を干す・シーツを洗う	アイロンをかける (クリーニング)	
1点	1点	1点	3点	2点	2点	2点	1点	3点	2点	1点
夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他

※「他」の欄は、「祖父母」、「子ども(お手伝い)」「業者(外注)」など、夫婦以外が担っている場合

小計 夫 /18 妻 /18 他 /18



掃除 (13)

部屋の整理整頓をする	リビング・各部屋を掃除する	ごみを集め、分別する	ごみを出す (段ボールを捨てる)	新しいゴミ袋をセットする	お風呂掃除をする	トイレ掃除をする	洗面所を掃除する	排水溝を掃除する	台所を掃除する	靴を片付け、玄関を掃除する	バルコニー・庭を掃除する	家具まわりのホコリを拭く	
2点	3点	3点	2点	1点	2点	2点	2点	2点	2点	2点	1点	1点	1点
夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他

小計 夫 /25 妻 /25 他 /25

食事 (8)

献立を考える	米を洗う・ご飯をたく	食事を作る・ようす	おはしや取り皿を並べる	食器を台所へ下げる(残った食事の処理)	食器・鍋類を洗う	食器を拭く・食器棚へしまう	シンク内を綺麗にする
3点	2点	3点	1点	2点	3点	1点	2点
夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他

小計 夫 /17 妻 /17 他 /17

その他 (5)

在庫管理・買物のリストアップ	買物をする (食材・日用品)	トイレトーパー等生活用品の補充	郵便物をチェックし、処理する	冷蔵庫の中を整理する
2点	3点	2点	1点	1点
夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他

小計 夫 /9 妻 /9 他 /9

育児 (14)

朝、子どもを起こす	子どもの食事を補助する	子どもの歯磨きを仕上げる	子どもの着替えを補助する	子どもの持ち物を確認する (記名する)	保育園・幼稚園の送迎をする	学校園からのお便りを確認する	子どもの水筒・弁当箱を洗う
1点	2点	1点	2点	3点	3点	1点	1点
夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他

子どもと遊ぶ	子どもの宿題・勉強をみる	子どもの習い事の送迎をする	子どもを風呂に入れる	夜、子どもを寝かしつける	子どもを病院に連れて行く	
3点	2点	3点	3点	3点	3点	1点
夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他

小計 夫 /31 妻 /31 他 /31



集計結果

理想のシェア /100 : /100 : /100

メッセージ

夫から妻へ

妻から夫へ
