

œ\$ HÄÓé Äá" ±"
 Š Ç ^œT' w4mwž Åì μ
 Äå í ðá" p~ UHw7&ì åï μ> s` †` •O,

„œ†~K^\\ Öxúx U" ÄqHÄw†qt ä`œi &
 gT' zHÄw@p=t p qmY' zÄ@œ\$ HÄ~) BŠ
 `zYÄYž•è s > èao Š`oM"

1. q<HÄwú~
 H x ½" Ü{
 o %œ M² > ² Mo < o

yHÄxzHwæ>w&t-jzH tqi o
 %ú•w'MÖt>^"wt=TdsM<w {
 \w³"Ä> »T"t`oz†cxHÄw ¶
 .p>úr`oXi^M{fwOQpgYw H
 ts" hŠté`ùMzxùhjUÄgs X
 pV"\q>s`oxi ^
 M{úíQq`ox`m w
 ½"ÜqBQ"\q{S "
 M>~Mt`o%œaè³ t
 ²Tlo→`ù`doM V
 `•O{



2. q<HÄwú~
 ì wHÄt > Z^s M{
 o ± > Z^s M

yHÄw qx t'lo^†_†{-lo V
 hH UŠOT'zšUúwP^M{qmt <
 M-M-s" MUKIh"†b{†hz 6
 YSp_ "qz&g<UôMüz•x"•Q t
 üUK"ÖùU„qœr{‰QUW\js X
 •loM" wUèTÖ "
 qzmM±>Z`z > Z
 `hXs"†bUzf\ x
 Ylqf«`o{Üdh Ž
 íxSS'Ts>Èj> h
 •ct,



3. q<HÄwú~
 >Èj•.Đ > o
 o ò wt? >; Q' o

y">xK"Zr.UmMo\sTih" z
 f<f<?iT•">UZsTih"œœ{ .
 Đw`K`>Èjwžžó%œixmp <
 &gUK"†bv{fœsìxÁg`'sX o
 <MM{rO`o<•'sMqMZsM\ q
 xz@B†qšUzrl j
 •"•@ŠéÉtÖ" †
 ptS|šlov`sr w
 `>Z}{`o<'lh '
 @K"UqO`qò > ;
 Q†`•O{



4. q<HÄwú~
 ' f wHqz, s Mp
 o I~ UHvz p M\ Q

yHÄ>í tsbíiÄxf» püZ" "
 ì püZ"w mpb{«QyšU}fp ^
 "q@šUú" "üZ"~@šU; > sb -
 @ib~@ "‰~@p‰~@`†O`s r
 w» tüz`•zf•g•túr>>Šo s
 d†b{„x%grp >
 ÔqsÔpüZ" s
 r{HÄw•"MtY r
 xK"†dœ{Ää í
 ðã"p I~UHvzμ >
 ç>_mZ†`•O,



@•"HÄG^"
 HÄwÛr0nt²ZzH ^œsp -b" hšw
 j•lq`h>É•HÄŠ ±"İpsrz
 HÄ>`Mì tIQ"İiÄ>Cò`
 oM†b

öyM •]] ½\Ææ‰•h—â]
 ù`d H]



おが家の家事シユアシート

\w³"Ä> { V %à qpz~ UHv wHÄ³ £ž MOU^ mT" †b{
 ÉÈpHÄ>ür`zq<t [Ts \ > 2%hŠt z• Š†`•Q
 f q Y wHÄür > œ'
 „~³`hM\q> üTj ùO
 ...i æb" \q> p> Šz" Mw> Èj > - Yb"

自分の家に入った
 家事シユアを
 mZ`O

âµÄè" »"~
 @q<HÄ~
 Æ^œ

•] xHÄ³ £ž¹ HÄür > p q ¶ . p BQ"@q<HÄ~)‰œ`†`h{
 f w mq`o^lhwU@HÄ³ £ž³ "Ä~pb{



Step 01

わが家の家事を洗い出して、今主にやっている人を明確にしてみましょう。

記入例 ○:ほとんど
△:ときどき ×:全くしない

うちにはこんな家事も！を
オリジナルで記入してみよう

	定期									不定期												
	料理をつくる	買い物をする	食器を洗う	洗濯をする	洗濯物を干す 畳んでしまう	部屋の掃除	風呂掃除	トイレ掃除	ゴミを分別して 指定日に捨てる			シーツや カーターの洗濯	布団を干す	季節家電の 手入れ替え	消耗品の補充	食材や 日用品の管理	お金や保険 の管理	自治会への 参加	電球の 入れ替え	大型ゴミの 廃棄		
妻																						
夫																						

上の表に書いたことを見て、できればパートナーにやってもらおうと助かることベスト3は？

妻 () () ()
夫 () () ()

Step 03

これから2週間、自分がチャレンジすることを一人1つ以上書き出してみましょう
(評価は○●△×など)。

誰	チャレンジすること	2週間後	自分の評価	家族の評価
例/夫	洗濯物を取り入れる	→	○ 毎日取り入れる ことができた	◎ 頑張っていた
例/妻	一人で抱えず家族を頼る		△ つい自分で やってしまう	△ 手伝うタイミングが わからない

Step 02

Step①をお互いに書き終わったら、家族で話し合っ、お互いに気づいたことを書いてみましょう。例えば…書いてみて気づいたこと、パートナーとの相違、気持ちを聞いて驚いたこと、好きな家事・嫌いな家事、ストレス、困っていることなど



•
•
•

Step 04

2週間チャレンジを体験した結果、お互いの気持ちを踏まえて次に何を始めますか？

•
•
•



- ◆ちなみに細かいけれど、こんな家事もわが家を快適に保つには欠かせません
●料理の配膳●食器をしまう●テーブルを拭く●排水口を掃除する●玄関の靴を片づける●アイロンをかける●クリーニングに出す●衣替えをする
- ◆子どものいる家庭では、さらに……
●朝起こす●食事を食べさせる●着替えを手伝う●検温●登園準備●送り迎え●連絡帳記入と確認●持ち物に名前を書く●風呂に入れる●寝かしつけるなども手分けしてする必要がありますね。

