



いわて一斉!

家事育児

シェア大作戦!

夫婦でがっつりシェア率診断シート

ステップ1

夫婦それぞれが担っているタスク(1~3点)を負担している割合で振り分け集計する。

例: 3点→妻2点/他1点
(ほぼ妻負担、週に数回祖父母)

ステップ2

現状を見て気付いたことなどについて夫婦で話し合い「理想のシェア」を設定する。

ステップ3

理想と現実の割合を比べ、理想に近づける方法を夫婦で話し合う。

現実 理想 調整すべき差

集計結果

集計結果	夫	000	000	±000
	妻	000	000	±000
	他	000	000	±000

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いもの

食事

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

1 献立を考える

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

2 米を洗う・ご飯をたく

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

3 食事を作る・よそう

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

4 おはしや取り皿を並べる

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

5 食器を台所へ下げる(残った食事を処理)

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

6 食器・鍋類を洗う

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

7 食器を拭く・食器を食器棚へしまう

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

8 シンク内を綺麗にする

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

洗濯

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

1 洗濯物の裏返し、ポケットを確認する

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

2 洗濯物を仕分けてネットに入れる

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

3 洗濯機に洗剤や柔軟剤を入れる

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

4 洗濯機から取り出して干す

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

5 洗濯物を取り込む

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

6 洗濯物を畳む

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

7 洗濯物を収納する

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

8 タオルを交換する

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

9 布団を干す・シーツを洗う

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

10 アイロンをかける(クリーニング)

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

掃除

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

1 部屋の整理整頓をする

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

2 リビング・各部屋を掃除する

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

3 ごみを集め、分別する

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

4 ごみを出す(段ボールを捨てる)

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

5 新しいごみ袋をセットする

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

6 お風呂掃除をする

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

7 トイレ掃除をする

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

8 洗面所を掃除する

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

9 排水溝を掃除する

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

10 台所を掃除する

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

11 靴を片付け、玄関を掃除する

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

12 ベランダ・庭を掃除する(草取り・草刈り)

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

13 家具まわりのホコリを拭く

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

その他の家事

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

1 在庫管理・買物のリストアップ

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

2 買物をする(食材・日用品)

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

3 トイレトペーパー等生活用品の補充

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

4 両親(高齢者)の通院に付き添う

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

5 町内会・自治会の活動に参加する

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

育児

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

1 朝、子どもを起こす

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

2 子どもの食事を補助する

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

3 子どもの歯磨きを仕上げる

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

4 子どもの着替えを補助する

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

5 子どもの持ち物を確認する(記名する)

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

6 保育園・幼稚園の送迎をする

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

7 学校園からのお便り確認する

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

8 子どもの水筒・弁当箱を洗う

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

9 子どもと遊ぶ

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

10 子どもの宿題・勉強をみる

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

11 子どもの習い事の送迎をする

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

12 子どもを風呂に入れる

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

13 夜、子どもを寝かしつける

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

14 子どもを病院に連れて行く

小計		
現実	理想	
夫		
妻		
他		

いざ!我が家の最強体制へ!

