

はぐくみ編集委員と作りました!

家事・育児分担表

家事・育児・地域活動など、普段誰が担当しているか色分けをして「見える化」しましょう。気をつける点は、難易度や負担に感じる度合いは人によって違うということです。担当している事柄を振り分けることはもちろんですが、まずは大変だと感じている家族の負担を減らすことを考えましょう。



Point

愚痴だと感じても最初から否定せず、相手の気持ちに耳を傾けることから始めてね!

◎未就学児のいる家庭の家事・育児分担表

高	4	食品・日用品の買い物	夕食を作る	子どもと遊ぶ	<昼> 子どもの寝かしつけ	子どもを入浴させる	絵本の読み聞かせ
		洗濯物を干す	お風呂掃除	トイレ掃除	各部屋の掃除・片付け	お弁当を作る	洗濯物をたたむ
	2	洗濯物を家族別に収納する	朝食を作る	昼食を作る	食事の下ごしらえ	<朝> 子どもを起こす	寝る前の準備(布団を敷く・温度調節する)
		洗濯前の仕分けと洗濯機のスイッチON	食後の洗い物	食後テーブルやキッチン周りを拭く	夕食の献立を考える	子どもの入浴前に服・保湿剤などを準備する	入浴後 子どもに保湿剤などを塗る
	1	窓を開け換気する	カーテンをあける	植物に水をあげる	家の中のゴミを集める	ゴミを捨てに行く	天候に応じて子どもの靴や雨具を選ぶ
		乾いた食器や調理器具の収納	新聞を取りに行く	玄関の掃除	コーヒー・お茶をいれる	翌日の米を研ぐ	オムツを替える
低		朝 昼 夜					

【難易度の目安】 ※難しいと感じる度合いには個人差があります。

- 難易度 4 …… 30分以上時間がかかる。
- 難易度 3 …… 3分~30分以内の時間がかかる。(作業は難しい)
- 難易度 2 …… 3分~30分以内の時間がかかる。(作業は比較的簡単)
- 難易度 1 …… 3分程度でちよこちよこつとできる。

【家事・育児分担表の使い方】

- 自分が担当している事が書かれた枠の中を、夫婦別の色で塗りましょう。
※二人で担当している場合は枠を半分ずつ塗る。
- 担当者別に色分けされた表を見ながら、話し合ってみましょう。
①どんな作業に負担を感じているかを話し合しましょう。
②負担を減らすために改善できることを考えましょう。
時間帯を変更／回数を減らす／担当者を変える／便利家電を導入／外部へ委託する
家の動線を変える／工夫や家族のルールづくり／自分のことを自分でする環境づくり
- 実際に試しながら、それぞれの家庭に合う方法を見つけましょう。

電車やバスで子どもをあやす	<夜> 子どもの寝かしつけ	子どもの夜泣きや夜起きた時の対応	庭の草むしり	子どもを病院に連れていく	役所などの手続き	町内会・マンションの会議や共同作業
子どもにご飯を食べさせる	子どもの歯みがき	<朝> 子どもの着替えを手伝う	子どもの髪を切る	灯油の補充	ボタン付けや服の修理	クローゼットや収納の整理整頓(衣替え)
朝 昼 夜	朝 昼 夜					
<朝> 子どもの顔を洗う	授乳・ミルクを飲ませる	子どもの習い事の送り迎え	雪かき	アイロンがけ	食品・日用品の在庫管理	保育園・幼稚園グッズを縫う
子どもの入浴後の着替え手伝い	子どもの幼稚園・保育園の送り迎え	翌日の幼稚園・保育園の準備・連絡帳記入	子どもの靴を洗う	冷蔵庫洗濯機 エアコンの掃除	子どもに薬を飲ませる	子どもの持ち物に記名する
子どもの髪を結ぶ	入浴後 子どもの髪にドライヤーをかける	おもちゃの片付け	クリーニングに出す 受け取りに行く	幼稚園・保育園への電話連絡	回覧板を次の家に届ける	粗大ゴミを出す
子どもの食事前後の手洗い	子どもと出かける際の準備	子どもの小さな要求に対応	予防接種の予約	子どもの爪を切る	イベントや習い事などの情報収集	粗大ゴミの収集依頼準備

不定期に行う作業

家事・育児分担表作成の様子は、編集後記をご覧ください!

→P27-28