



トモカジ
今日から「共家事」宣言!

家事「見える化」チェックシート



小さなものから大きなものまで、日常はやってもやっても終わらない家事で溢れています。
チェックシートを活用して見える化することで、夫婦や家族で家事分担について考えるきっかけにしてみよう。

こんな
活用法も!

1. お互いの得意なこと、苦手なことを把握する。

家事をしている・していないではなく、得意が苦手かでチェックしてみよう。二人とも苦手な家事は、外注などの選択肢も見えてくる。

2. 結婚生活のイメージのすり合わせに。

結婚前の段階でチェックシートを活用し、結婚後の家事分担について話し合ってみよう。結婚生活のギャップを少なくできるかも?

ここに挙がっている家事はほんの一例。各家庭の状況に合わせて、項目をアレンジしながら活用しよう。

キッチン・食事

	夫	妻	その他
• 献立を考える	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 朝ごはんをつくる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 夕ごはんをつくる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 弁当をつくる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 水筒にお茶を入れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• テーブルを拭く・配膳する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 食器を洗う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 食材等の買い物をする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• シンクの掃除をする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• コンロの掃除をする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

リビング

	夫	妻	その他
• 掃除機をかける	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 窓を拭く	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 資源ゴミの分別	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 収集日のゴミ出し	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

寝室

	夫	妻	その他
• カーテンを開ける	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 布団をたたむ、ベッドを整える	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 布団を干す	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• シーツ・枕カバーを取り換える	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

その他

	夫	妻	その他
• 玄関の掃き掃除をする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 郵便物を取り込み、チェックする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 回覧板を回す	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 洗車する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 車のメンテナンス	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 庭の草むしりをする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 玄関先の除雪をする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ペットの世話をする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 町内の草刈りや清掃活動に出る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 家族を病院に連れていく	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

お風呂・トイレ

	夫	妻	その他
• 浴槽・浴室を洗う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• お風呂の排水口のごみを取る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• トイレを掃除する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• トイレトペーパーを補充する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

洗濯

	夫	妻	その他
• 洗濯物を集める・仕分けする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 洗濯物を干す・乾燥機に入れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 洗濯物を取り込む・たたむ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 洗剤・柔軟剤等の補充	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>