

# 家事&育児分担表

空欄を利用して、自分たちに合った分担表を作ってみましょう！

		現状		改善案(これからは)	
		妻	夫	妻	夫
食事	家事名				
	買い物				
	朝食作り				
	朝食片付け				
	夕食作り				
	夕食片付け				
掃除	リビング				
	寝室				
	洗面所				
	お風呂				
	トイレ				
洗濯	洗う・干す				
	取り込み				
	たたむ・整理				
	アイロン掛け				
子育て	着替え手伝い				
	送り				
	迎え				
	お風呂				
その他	ゴミ捨て				
	家計の管理				
	町内会行事				
	PTA				

# 2人の簡単家事&育児分担表

**ステップ1**  
二人で分担するとよいものをリストアップしてみましょう。

**ステップ2**  
お互いの得意な家事または好きな家事を担当することで、ストレスを生まない分担表にしてみましょう。

**ステップ3**  
定期的に分担見直しの話し合いをして、気持ちよく家事をしましょう。

分担表の一例

現状を整理して、改善案を考えてみよう  
分担表は、役割を決めたただけですんなりと進むわけではありません。むしろ役割を決めた後、どうアレンジするかが重要です。

		現状		改善案(これからは)	
		妻	夫	妻	夫
食事	家事名				
	買い物	○			○
	朝食作り	○		○	
	朝食片付け	○		○	
	夕食作り	○		○	
	夕食片付け	○			○
掃除	リビング	○			○
	寝室	○		○	
	洗面所	○		○	
	お風呂		○		○
	トイレ	○			○
洗濯	洗う・干す	○		○	
	取り込み	○			○
	たたむ・整理	○		○	
	アイロン掛け	○		○	
子育て	着替え手伝い	○			○
	送り	○			○
	迎え	○		○	
	お風呂	○			○
その他	ゴミ捨て	○			○
	家計の管理	○		○	
	町内会行事		○		○
	PTA	○		○	△