

家事・育児シェアにチャレンジ



家事・育児は「見えにくい仕事」が多く、
どちらか一方に偏ると負担が蓄積しやすくなります。

まずは“現状を見える化”し、夫婦で話し合うことが、余裕のある家庭づくりの第一歩。
完璧をめざす必要はありません。「少しずつ」「できるところから」二人でシェアしていくことが大切です。
ヒケツはゲーム感覚で楽しくやること！

シェアチャレンジの流れ

STEP 1 わが家の現状をチェック

できていること／困っていることを書き出すだけで、課題が整理できます。

| | |
|---------------|---------------|
| ●できていること(記入欄) | ●困っていること(記入欄) |
|---------------|---------------|

STEP 2 シェアノート記入 (右ページもしくは、webサイトにある詳細版を活用)

STEP 3 シェアノートを見ながら話し合う

「ここは任せたい」「これは負担だった」など素直に共有。完璧な答えは不要。
“お互いの気持ちを知る時間”だと考えると話しやすくなります。

STEP 4 2週間だけチャレンジ!

いきなり全変更は無理なので、「今日から変えられる小さな1つ」を決めてスタート。
例: 朝の食器片づけはパパ/子どものお風呂はママなど。

STEP 5 振り返り & 次のステップへ

続けられたことを評価し、無理があれば調整。2週間ごとに微調整することで、無理なく定着します。

◎2週間チャレンジ後～理想の家族暮らしに近づけるために～

パパへのひとことメッセージ

“正解”より“納得”がシェアのコツです。ふたりで話せる関係が、家事や育児をスムーズにします。見える化をきっかけに、家族の毎日をもっと楽しくしていきましょう。

家事・育児は“見える化”でもっと前向きに

主にやっている人に○をして、その丸の合計数を下記の表に記入してみましょう。

| カテゴリー | 項目 | 現状 | | | 理想 | | |
|-----------|----------------|----|----|-----|----|----|-----|
| | | パパ | ママ | その他 | パパ | ママ | その他 |
| 料理 | 朝食の準備 | | | | | | |
| | 夕食の準備 | | | | | | |
| | お弁当作り | | | | | | |
| 掃除 | リビング掃除 | | | | | | |
| | お風呂掃除 | | | | | | |
| | トイレ掃除 | | | | | | |
| | ゴミ出し | | | | | | |
| 洗濯 | 洗濯機回し | | | | | | |
| | 洗濯物干し | | | | | | |
| | 洗濯物取り込み | | | | | | |
| | 洗濯物たたみ・収納 | | | | | | |
| 買い物 | 食材の買い出し | | | | | | |
| | 日用品の買い出し | | | | | | |
| | こども用品の買い物 | | | | | | |
| こどもの生活の世話 | 朝の身支度・着替え | | | | | | |
| | 夜の寝かしつけ | | | | | | |
| | 入浴介助 | | | | | | |
| | 歯磨き(朝・夜) | | | | | | |
| | おむつ替え・トイレ介助 | | | | | | |
| | 食事の介助(朝・昼・夜) | | | | | | |
| | 絵本の読み聞かせ | | | | | | |
| | 外遊び・公園 | | | | | | |
| | 室内遊び | | | | | | |
| 園への送迎 | | | | | | | |
| 生活管理 | 園の連絡帳記入・お知らせ確認 | | | | | | |
| | 家計管理 | | | | | | |
| | 各種支払い | | | | | | |
| | 書類整理 | | | | | | |
| | 経済的支援 | | | | | | |

| 集計結果 | パパ合計 | | ママ合計 | | その他合計 | |
|------|------|----|------|----|-------|----|
| | 現状 | 理想 | 現状 | 理想 | 現状 | 理想 |
| | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 |

結果を踏まえてコメント

※「家事・育児シェアノート」の詳細版がダウンロードできます

両親学級・父親学級に行こう!



▲
予定表が
ダウンロードできます

知らないまま育児が始まると、不安や負担は何倍にもふくらみます。
でも、事前に“知って・体験する”だけで、育児の不安が軽くなります。

両親学級・父親学級などに参加すると

- 産後のママの心と体の状態を知るきっかけになる
- 家事・育児について夫婦で話しやすくなる
- 同じ立場のパパ・ママと悩みを共有する場になる

心強い
学びの場です

育児のヒントと安心を見つけてみませんか?

- 予定表／これからの予定と参加した感想を記録しましょう。

| ✓ | 日時 | 名称 | 会場 | 参加したコメント |
|---|----|----|----|----------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



Memories of My baby



●赤ちゃんの名前 _____

●名前への思い _____

●誕生 年 月 日() 時 分 天気: _____

●生まれた場所 _____

●身長 cm ●体重 g ●頭の大きさ cm

- 写真や手形、足形で赤ちゃんの記録を残しましょう

