

やかげ☆みらい家事シェアシート 記載例 

表面

裏面

赤松たろうさん、はなこさん一家の場合



♥ Step1 今の家事分担を確認

料理・掃除・洗濯等日頃行っている家事分担を確認してみましょう！

育児がある家庭は育児についても確認。空欄には自分たちの家庭に合わせて追記してみよう。

Step 1. 今の家事分担を確認しよう



料理 	担当			
	(たろう)	(はなこ)	シェア	その他
食材の買い物		○		
料理を作る			○	
食器洗い・後片付け		○		※お風呂
調味料の補充		○		
食後に食卓を拭く	○			

洗濯 	担当			
	(たろう)	(はなこ)	シェア	その他
洗濯機を回す		○		
洗濯物を干す			○	
洗濯物の取り込み		○		
タオルの交換		○		

掃除 	担当			
	(たろう)	(はなこ)	シェア	その他
トイレ掃除		○		
お風呂掃除		○		
ゴミ出し	○			
洗濯	○			
リビングの掃除				※お風呂

その他の家事(育児)	担当			
	(たろう)	(はなこ)	シェア	その他
トイレトイレットペーパー等の補充		○		
郵便物の整理(処理)	○			
保育園の準備		○		
保育園の送り迎え				○

♥ Step2 自分達のトリセツを書いてみよう

トリセツとは取り扱い説明書の事。それぞれが得意・苦手な事を書きだしてみよう

Step 2. 自分の「トリセツ」を書いてみよう トリセツ = 取扱説明書

家事・育児で得意なこと

(たろう) カレーと焼きそばづくり

(はなこ) 洗濯を干す

家事・育児で苦手なこと

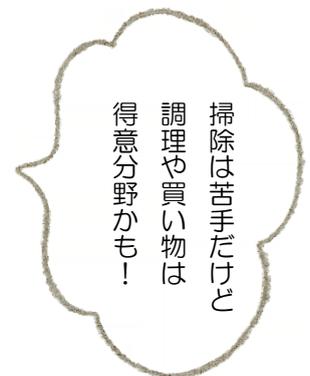
(たろう) 掃除(特に洗濯物)

(はなこ) カ作業, 掃除

ほっと一息つきたい時間

(たろう) 土曜日の夜

(はなこ) こどもが寝てからの時間



Step 3 左のページを参考に、お互いの思いや気持ちを書いてみよう

日頃、パートナーへ感謝していることは…？

これからチャレンジしてみたいことは…？

Step 4 最後に、2人で理想の家庭像や目標を書いてみよう

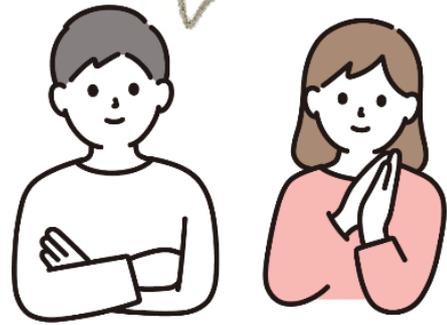
どんな家庭にする？2人で考えて、書いてみよう！

我が家の気持ちシート

Step 3. Step 1で作成した「我が家の暮らしシート」を参考にお互いの思いを書いてみましょう。それぞれ()に自分の名前を書いて、気持ちを書き込みましょう。

<p>（はなこ）の気持ち</p> <p>相手へ感謝していること いつも「ありがと」と言ってくれるところ</p> <p>相手が協力してくれそううれしい(助かる)家事ベスト3 1. 平日のご飯作り 2. こどものお風呂(身体を拭くところまで！) 3. こどもの発熱時のお迎え</p> <p>家事や育児でこれから自分がチャレンジしようと思うこと 引き出しもあけっぱなしにしないこと 仕事の日には頑張りすぎない！</p> <p>お願い！ これだけ(ほめてほしい)こと</p> <p>週末は大好きなワインを飲む！</p>	<p>（たろう）の気持ち</p> <p>相手へ感謝していること 細かい事に気付けてくれる事！</p> <p>相手が協力してくれそううれしい(助かる)家事ベスト3 1. お掃除ロボットの充電 2. 朝の準備 3. 繁忙期の家事</p> <p>家事や育児でこれから自分がチャレンジしようと思うこと 料理のレパートリーを増やす！ スマホ時間を減らしてこどもと一緒に沢山遊ぶこと</p> <p>お願い！ これだけ(ほめてほしい)こと</p> <p>友人とのサイクリング</p>
---	--

普段忙しくて話ができないけど、
お互いの気持ちを確認できてスッキリ！
困った事があれば早めに相談して、
苦手な所は2人で協力して頑張ろう！
という話ことができました。



Step 4. 最後に2人の理想の家庭と、そのためにトライする小さな目標を1つ書いてみましょう。ここからは2人で話し合っ書いてみましょう！

※ 私たちはこんな家庭にしたい！ (例) 笑顔を一番笑いの多い家庭、イベントを大切に作る家庭 など
いつまでもお互いに言いたい事を言える家庭

※ そのために「2人で」頑張ること1つ (例) 困った時(はず)相談、相手の話を聴かない など
困っている事や不満があればなるべく早めに伝える