“トモ育て”ホンネマップ

家事に育児に仕事に、現代の夫婦は互いにいろいろやることがいっぱい。
だからこそ忙しい毎日に流されず、夫婦が互いに思いやりながら心地よい毎日を過ごしたいですね。
まずは互いの本音を聞き、毎日の暮らしをより充実させるためのヒントを見つけてみませんか。



“妻”のホンネ

わたしが日々の暮らしの中で幸せだと感じるのは
（　　）をしている時。
だから、時々この時間があるとうれしい。

現在、わたしが頑張っている家事や育児は
（　　）だと思う。

その反面、（　　）
をするのは、正直ちょっと負担。
だから**夫**にサポートしてもらえるとうれしい。

夫の好きなところ、すごいところは
（　　）なところ。

そんなお互いのいいところを活かしながら、
将来は夫婦で（　　）
な暮らしをおくれるとうれしい。



“夫”のホンネ

わたしが日々の暮らしの中で幸せだと感じるのは
（　　）をしている時。
だから、時々この時間があるとうれしい。

現在、わたしが頑張っている家事や育児は
（　　）だと思う。

その反面、（　　）
をするのは、正直ちょっと負担。
だから**妻**にサポートしてもらえるとうれしい。

妻の好きなところ、すごいところは
（　　）なところ。

そんなお互いのいいところを活かしながら、
将来は夫婦で（　　）
な暮らしをおくれるとうれしい。

「トモすてっぷシート」配信中！

記入したチェック項目を“できた”をチェックしながら、お互いのがんばりを見つけて、ありがとうを伝えるための補助シートを岡山県子ども未来課ホームページにて配布中。
日々の分担を決めて、達成をお祝いしてみてはいかがでしょう？



妊娠・出産・子育てに役立つ情報ポータルサイトや相談窓口はこちら

※受付時間等詳細は各ホームページからご確認ください。

おかやまはぐくま～れ

妊娠・出産から子育てまで、岡山県の支援情報などをまとめて見られるサイトです。

CONTACT!

子ども・家庭電話相談室

育児、しつけ、不登校、発達など、子どもに関する悩みを電話で相談できます。

CONTACT!

☎ 086-235-4157

子ども医療電話相談

子どもの具合が悪くなった際に、症状への対応方法や不安なことについて、看護師等に相談できます。

CONTACT!

☎ #8000 OR 086-801-0018

岡山県
岡山県子ども・福祉部子ども未来課
〒700-8570　岡山市北区内山下二丁目４番６号
TEL 086-226-7347　FAX 086-226-7902
監修：本間 朝子［知的家事プロデューサー］

岡山県 子ども・福祉部子ども未来課からのお知らせなどはこちら！

家事・育児の分担を見直して、家族の笑顔を増やそう！

わが家の“トモ育て”シェアシート

子育て世帯向け　家事・育児シェアシート

家事・育児の分担に、ひとつの正解はありません。
勤務時間や通勤、出張、体調、得意・不得意などによって、
わが家に合う理想形は異なります。
トモ育てシェアシートを通じて
『理想の家事・育児シェアの形』を見つけましょう！

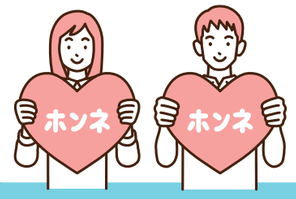




シェアシートの使い方

STEP 1　裏面にお互いの「本音」を書く

日頃思っていることを夫婦がお互いに記入し、本音で話してみましょう。お互いが思っている理想の暮らしは？そのために互いに何をすればいいか考えてみます。



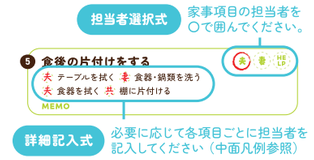
STEP 2　現状を把握し、話し合う

「本音」の共有ができたら、中面の「話し合いステップ」とリストを見ながら、今、どちらがどの家事・育児を多く担っているかを確認してみましょう。気づいていなかった家事や、負担が偏りやすい項目を見つけるきっかけにします。



STEP 3　中面のシートに担当を記入する

中面の各項目に、これから主に担当する人を記入しましょう。細かな項目ごとに担当を決めてもOK。シートの「HELP（第三者の手を借りること）」も検討しながら、できることから見直してみましょう。



作成のポイント

完璧を目指さない
負担が大きい家事は、減らすことも考える。大変な時に手を抜ける許容範囲も話せたら、よりGood！

人の手を借りる
夫婦だけで解決しようとせず、必要に応じて親戚や第三者のサポートも検討しましょう！

メモでシェアする
家事・育児のこだわりポイントや、やってほしいことがあればシートのMEMOに書いておく。

裏面に『“トモ育て”ホンネマップ』を掲載しています。ご活用ください。

シェアシート使い方動画公開中！

わが家に合う理想の分担を話し合い、これからの役割を記入しよう!

わが家のトモ育て 話し合いステップ

1 今はどうしている？ 誰がどの家事・育児を、どのくらい担当しているか、まずはわが家の現状を把握してみましょう。

2 このままで無理はない？ どちらかに家事・育児が偏っていないか、見えにくい家事が負担になっていないか確認してみましょう。

3 これからどうする？ 理想の暮らしを実現するための家事・育児シェアについて、具体的に話し合いましょう。

詳細記入式 凡例

夫：夫　妻：妻　H：HELP（第三者の手を借りるなど）

共：夫・妻共同で行う　交：夫・妻交代して行う　×：わが家では不要



食事・身のまわり

1 食事の準備をする
- 献立を考える
- 食材の買い物をする

MEMO

2 調理・配膳する
- 下準備をする
- ご飯を炊く
- 主菜をつくる
- 副菜をつくる
- 配膳する

MEMO

3 子どもの食事を準備する
- 離乳食をつくる
- 食べやすく切る
- 子ども用の食器を準備する
- 食事の温度を確認する

MEMO

4 食事を食べさせる・見守る
- 食事を食べさせる
- 見守る
- 食べこぼしに対応する

MEMO

5 食後の片付けをする
- テーブルを拭く
- 食器・鍋類を洗う
- 食器を拭く
- 棚に片付ける

MEMO

6 洗濯の準備・洗う
- 洗濯物を集める
- 仕分ける（ネットに入れる）
- 洗濯機を回す
- 汚れ物を手洗いする
- 洗剤類を補充する

MEMO

7 干す・乾かす
- 洗濯物を干す
- 乾燥機で乾燥させる
- 乾き具合を確認する

MEMO

8 取り込む・たたむ・しまう
- 洗濯物を取り込む
- たたむ
- 家族ごとに分ける
- 収納する

MEMO

9 衣類を手入れ・管理する
- アイロンをかける
- クリーニングに出す
- ほつれを直す
- サイズを確認する
- 必要に応じて買い替える

MEMO

10 身の回りの品を補充・整理する
- タオルを替える
- 水筒を洗う
- 衛生用品や日用品を補充する
- 日用品を購入する

MEMO

自由設定枠

すまい・生活管理

1 寝室・ベッドまわりを整理する
- 布団をたたむ
- ベッドを整える
- 布団を干す
- シーツや枕カバーを替える

MEMO

2 リビング・居室を掃除する
- 掃除機をかける
- 家具や棚のほこりを取る
- 床を拭く

MEMO

3 子どもまわりの片付けをする
- おもちゃや絵本を元の場所に戻す
- 遊ぶ場所を片付ける
- 収納方法を見直す

MEMO

4 お風呂の管理をする
- お風呂を沸かす
- 浴槽を洗う
- 浴室を掃除する
- 排水口のごみを取る
- シャンプーや石けんなどを補充する

MEMO

5 トイレ・洗面所を管理する
- トイレを掃除する
- 洗面台を整理・掃除する
- 鏡を拭く
- トイレットペーパーを補充する
- 洗面所の消耗品を補充する

MEMO

6 キッチン・冷蔵庫を整える
- シンクを掃除する
- コンロまわりを掃除する
- 調理台を拭く
- 冷蔵庫内を整理する
- 賞味期限を確認する

MEMO

7 ごみを分別する
- ごみを収集区分（可燃など）ごとに分ける
- 資源ごみを種類ごとにわける

MEMO

8 ごみを出す
- 各部屋のごみを集める
- 収集日を確認して、指定場所に運ぶ
- ごみを出せる状態にする（袋を閉じる、紐でまとめる、指定袋に入れる など）

MEMO

9 玄関・外まわりを管理する
- 玄関を掃く
- 靴をそろえる
- 靴箱に片づける
- ベビーカーや外用品を整える
- 外まわりを片付ける

MEMO

10 季節ごとなど住まいの点検・対応をする
- エアコンを点検する
- 電球を替える
- 簡単な修理をする
- 必要な手配をする
- 換気扇や加湿器などを手入れする

MEMO

自由設定枠

子どもの日常ケア

1 朝の支度をする
- 起こす
- 着替えを手伝う
- 洗顔や歯みがきを促す

MEMO

2 ミルク・間食などを用意する
- ミルクをつくる
- おやつを準備する
- 水分をとらせる
- 食事のタイミングを見る

MEMO

3 排せつ補助・おむつ交換をする
- おむつを替える
- トイレを補助する
- 後片付けをする

MEMO

4 入浴・衛生状態を整える
- お風呂に入れる
- 髪を乾かす
- スキンケアをする
- 爪や耳などを整える
- 歯の仕上げ磨き

MEMO

5 子どもを寝かしつける
- 寝る準備をする
- 寝かしつける
- 夜泣きに対応する

MEMO

6 子どもと遊ぶ・見守る
- 一緒に遊ぶ
- 室内で見守る
- 外遊びに付き添う
- 絵本を読む
- 危険がないか確認する

MEMO

7 子どもの衣類を整える
- 着替えを用意し、必要に応じて交換する
- 翌日の服を準備する
- 季節、サイズ、枚数を確認する

MEMO

健診・通院

1 予防接種に対応する
- 予約する（接種時期の確認）
- 予診票の記入
- 受診（体調観察）
- 親子（母子）健康手帳への記録

MEMO

2 乳幼児健診に対応する
- 受診時期の確認（1歳になるまでに3・4回程度、1歳6カ月、3歳児など）
- 問診票や親子（母子）健康手帳の記入（発達や離乳食のチェック等）
- 受診
- 親子（母子）健康手帳の健診結果記録確認

MEMO

3 体調不良に対応する
- 熱を測る
- 看病する
- 病院を予約する
- 通院に付き添う
- 処方箋・薬の受け取り

MEMO

行政手続き等

1 妊娠・出産関係
- 妊娠届
- 勤務先での手続き（給付金、育休の申請等）
- 出生届
- マイナンバーカード
- 出産育児一時金
- 健康保険証
- 子ども医療費受給資格証
- 児童手当

MEMO

2 保育園・幼稚園等関係
- 近隣園の情報収集
- 見学・質問事項の確認
- 見学申込み
- 入園申込書・就労証明書等の準備
- 入園説明会への参加
- 指定用品の準備
- 名前を書く

MEMO

3 小学校関係
- 就学時健診
- 就学通知書への対応
- 入学説明会への参加
- 学用品の準備
- 新学期の各種書類の提出

MEMO

送迎・段取り等

1 園や学校・習い事への送迎
- 持ち物を確認する
- 送る（先生に必要事項を伝える）
- 迎えに行く

MEMO

2 園や学校・習い事の連絡
- 連絡帳を確認・記入する
- おたよりを整理・確認する
- 欠席連絡
- 急な連絡への対応
- 保護者会に参加

MEMO

3 行事・イベントに対応する
- 日程を確認する
- 持ち物を準備する
- 園や学校行事へ参加する
- 写真や記録を残す

MEMO

4 地域行事・外部サービス利用
- 自治会の活動をする
- ファミリー・サポート・センターの利用
- 子育て支援センターや児童館等の利用
- 家事代行の利用
- ベビーシッターサービス等の利用

MEMO

5 家計・支払いを管理する
- 生活費を管理・記録する
- 園・学校・習い事・公共料金などの支払いを確認する
- 医療費や助成の確認をする
- 引き落とし日を把握する

MEMO

6 子ども用品・備蓄品を管理する
- おむつやミルクなどの在庫を確認する
- 子ども用品を買う
- 季節用品や非常用品を整える

MEMO