“トモ家事”ホンネマップ

家事に仕事に趣味に、イマドキ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、夫婦がとも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・子育て等について相談できる窓口はこちら

※受付時間等詳細は各ホームページからご確認ください。

ウィズセンター相談窓口
（岡山県男女共同参画推進センター）

生き方、家族、夫婦のことなどについて相談できる窓口です。

CONTACT!

☎ 086-235-3310

妊娠・安心相談室
（おかやま妊娠・出産サポートセンター）

妊娠や出産、子育てに関するお悩みをはじめ、幅広い世代の身体や健康 について相談できます。

CONTACT!

☎ 086-235-7899

不妊・不育とこころの相談室
（岡山県不妊専門相談センター）

不妊症や不育症をはじめ、性に関する心や身体のお悩みについて相談できます。

CONTACT!

☎ 086-235-6542

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!

家事分担を見直して、家族の笑顔を増やそう！

わが家の“トモ家事”シェアシート

夫婦2人世帯向け　家事シェアシート

家事分担の正解はひとつではありません。
仕事の状況や体調、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。
トモ家事シェアシートを通じて、
わが家にピッタリの
『理想の家事シェアの形』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。



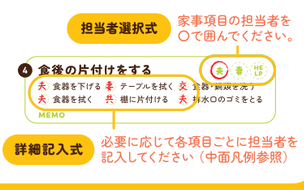
STEP 2
現状を把握し、話し合う

「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『“トモ家事”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！

わが家のトモ家事 話し合いステップ

1 今はどうしている？ 誰がどの家事を、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　共：夫・妻共同で行う
H：HELP（第三者の手を借りるなど）　交：夫・妻交代して行う
×：わが家では不要



食事・キッチン

1 献立を考える
- ○ 食材をチェックする
- ○ 献立を考える

MEMO

2 ご飯を炊く
- ○ 米を研ぐ
- ○ ご飯を炊く

MEMO

3 調理・配膳する
- ○ 下準備をする
- ○ 主菜をつくる
- ○ 副菜をつくる
- ○ 配膳する

MEMO

4 食後の片付けをする
- ○ 食器を下げる
- ○ 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
- ○ 排水口のごみをとる

MEMO

5 キッチンまわりを掃除する
- ○ シンクを掃除する
- ○ コンロ周りを掃除する
- ○ 調理台を拭く

MEMO

6 キッチン家電・調理器具を手入れする
- ○ 電子レンジを掃除する
- ○ 冷蔵庫内を掃除・整理する
- ○ 調理器具の手入れをする

MEMO

7 食材や日用品の買い物をする
- ○ 食材を買い足す
- ○ 食材やキッチン消耗品の在庫を確認する
- ○ 賞味期限を確認する
- ○ キッチン消耗品を補充する

MEMO

8 翌日の準備をする
- ○ 作り置きをする
- ○ 翌日の食材を準備する
- ○ 弁当の下準備をする
- ○ 水筒や容器を準備する

MEMO

自由設定枠
自由設定枠
自由設定枠
自由設定枠

洗濯・衣類

1 洗濯の準備をする
- ○ 洗濯物を集める
- ○ ポケットの中身を確認する

MEMO

2 洗う
- ○ 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

MEMO

3 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

4 取り込む・たたむ・しまう
- ○ 洗濯物を取り込む
- ○ たたむ
- ○ アイロンをかける
- ○ 家族ごとに分ける
- ○ 収納する

MEMO

5 衣類を手入れする
- ○ クリーニングに出す
- ○ 取りに行く
- ○ ほつれを直す
- ○ ボタンを付ける

MEMO

6 衣類を管理する
- ○ 季節物を出す・しまう
- ○ 防虫剤の交換
- ○ 湿気対策
- ○ 収納場所の見直し
- ○ 不要な服を処分する

MEMO

7 洗濯備品を補充する
- ○ 洗剤、柔軟剤を補充する
- ○ 洗濯ネット、ハンガーなど必要品を買い足す

MEMO

8 洗濯機を管理する
- ○ フィルターのごみを取る
- ○ 洗濯槽を手入れする
- ○ 乾燥機を掃除する

MEMO

自由設定枠
自由設定枠
自由設定枠
自由設定枠

住まい・掃除

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
- ○ 床を拭く
- ○ 家具や棚のほこりを取る
- ○ 散らかった物を片付ける

MEMO

3 その他の場所を掃除する
- ○ 階段を掃除する
- ○ 窓・サッシを掃除する
- ○ 目につきにくい場所を掃除する

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

MEMO

5 トイレ・洗面所を管理する
- ○ トイレを掃除する
- ○ 洗面台を掃除する
- ○ 鏡を拭く

MEMO

6 備品を補充・交換する
- ○ シャンプーや石けんを補充する
- ○ タオルを替える
- ○ 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

7 玄関まわりを管理する
- ○ 玄関を掃く
- ○ 靴を片付ける

MEMO

8 外まわり・植物などを手入れする
- ○ 庭や植物の手入れをする
- ○ 落ち葉を掃く
- ○ 外まわりを整える

MEMO

9 住まいの点検・対応をする
- ○ 家電や設備の不具合を確認する
- ○ 家の不具合に気づく
- ○ 電球を替える
- ○ 簡単な修理をする
- ○ 必要な手配をする

MEMO

自由設定枠
自由設定枠

くらしの段取り等

1 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

2 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

3 郵便物・配達物を確認する
- ○ 郵便物を取り込む
- ○ 配達物を受け取る
- ○ 必要書類を分ける
- ○ 不要物を処分する

MEMO

4 家の中を整理整頓する
- ○ 出した物を元の場所に戻す
- ○ 収納場所や収納量を見直す
- ○ 共有スペースに置かれた物を整理する

MEMO

5 外部との調整・手続きをする
- ○ 自治会の活動をする
- ○ 家事代行などの外部サービス利用を検討する

MEMO

6 家計・支払いを管理する
- ○ 生活費を管理・記録する
- ○ 公共料金や各種支払いを確認する
- ○ 引き落とし日を把握する

MEMO

7 防災・備蓄の管理をする
- ○ 防災用品を確認する
- ○ 日用品や食品の備蓄を確認する
- ○ 不足分を買い足す
- ○ 使用期限を確認する

MEMO

8 交通用具を管理する
- ○ 車のメンテナンスをする
- ○ 自転車のメンテナンスをする

MEMO

自由設定枠
自由設定枠
自由設定枠
自由設定枠