

ともかじ ともいく
共家事・共育チェックシート
家事・育児編 上級



大切なのは自分とパートナーがどちらも犠牲にならず、お互いが納得する分担を目指すこと。
 チェックシートを使って名もなき家事が見える化し
 家庭の「今」と「これから」を共に考えよう！

①あなたの家庭の家事・育児分担状況を
 点数化してみよう
 (点数は指標であり優劣を付ける目的はありません)

夫が多い	やや夫が多い	夫・妻で同じくらい	やや妻が多い	妻が多い
4点	3点	2点	1点	0点

1	洗濯	洗濯機から取り出して干す					
2		洗濯物を取り込む、収納する					
3		アイロンをかける(クリーニングに出して引き取る)					
4		布団を干す、シーツを洗う					
5		トイレや手洗い場のタオル交換					
6			献立を考える				
7	調理、盛り付け						
8	お米を洗う、ご飯を炊く						
9	お箸や取り皿を並べる						
10	お茶・氷をつくる						
11	食器・鍋類を洗う						
12	シンクを洗う、コンロなど調理器具を拭く						
13	食器を棚へ片づける						
14		お弁当を作る					
15		ごみを集めて分別する					
16		ごみを搬出する					
17		風呂洗い					
18		トイレ掃除					
19		洗面所・台所・お風呂の排水溝掃除					
20		リビング・各部屋の掃除					
21		玄関・靴箱の掃除					
22		部屋の整理整頓					
23	エアコンの掃除・加湿器の水補充						
24		日常の買い物(食材や日用品)					
25		家の管理・部品交換					
26		車の管理(給油、洗車、点検、保険等)					
27		家計管理					
28		トイレトーパーやティッシュ、各種洗剤の補充					
29		衣替え					
30		地域の行事、自治会の会合等に参加する					

--	--	--	--	--

31	乳幼児ケア 	子どものおむつ替え					
32		おむつを買う・補充する					
33		離乳食づくり、食事の手伝い					
34		ミルクをつくる					
35		哺乳瓶やマグを洗う・消毒する					
36		沐浴を行う					
37		予防接種や健診に連れていく					
38		汚物などで汚れた衣類等の下洗いをする					
39		子どもの寝かしつけ、夜泣きへの対応					
40	育児 	朝、子どもを起こす					
41		子どもの食を手伝う					
42		子どもの歯みがきを仕上げる					
43		子どもの髪を結ぶ、着替えを手伝う					
44		子どもの持ち物を揃え通園通学・外出準備をする					
45		子どもの水筒を用意する・洗う					
46		子どもと遊ぶ・絵本の読み聞かせをする					
47		学校・園からのお便りを確認する					
48		子どもの家庭学習(宿題の面倒など)					
49		子ども用備品の買い物(衣服、玩具、文具等)					
50		子どもの送迎(園、塾、課外活動)					
51		子どもの学校・PTA行事等へ参加する					
52		子どもを健診や病院に連れていく					
53		看護休暇を取り子どもの感染症等の看護をする					
54		子どもの散髪をする、美容院に連れていく					
55		子どもの爪を切り、耳を掃除する					
56		子どもの靴を洗う					
57		子どもをお風呂に入れる					
58		夜、子どもを寝かしつける					
59		子どもに手洗い・うがいをさせる					
60	おもちゃ等の片づけ						

--	--	--	--	--	--	--	--

偏り度合	合計点数	タイプ診断結果
妻 	38点以下	I.「どう見ても妻がワンオペ」タイプ
	39～72点	II.「夫が『手伝うよ?』と言ってしまっている疑惑」タイプ
	73～110点	III.「分担を心掛けていますね」タイプ
	111～130点	IV.「ワンチームで家事と育児実践」タイプ
	131～166点	V.「夫をメインに家事育児が回っていますね」タイプ
	167～202点	VI.「専業主夫的生活」タイプ
夫 	203点以上	VII.「どう見ても夫がワンオペ」タイプ

② 合計の点数を書いてみよう

点

③ 合計点数を基に家庭の家事分担タイプを診断してみよう



Ⅲ. 「分担を心掛けていますね」タイプ

夫が多くやっている項目もいくつかあるでしょうし、「夫・妻で同じくらい」も多いでしょう。家事・育児の割合が夫3:妻7ぐらいの家庭が「分担を心掛けていますね」タイプになります。夫婦間でしっかりと分担を話し合った上で、妻が専業主婦の場合や「昼間に少しパートに出ている」という家庭であれば、このままでも良いでしょう。お互いフルタイムで条件が同じなのにこのタイプであれば考えもの。もう少し、家事や育児に積極的になれると良いですね。

Ⅳ. 「ワンチームで家事と育児実践」タイプ

もっともバランス良く分担できている場合が、この「ワンチームで家事と育児実践」タイプになります。おそらく、よく話し合って担当分けをした上で協力して家事や育児をしているのでしょう。もしかしたら夫の母親が忙しい方で、父親が積極的に家事をする様子を子どもの時から見てきたから自然とできているのかもしれませんが、これからもワンチームで！



Ⅰ. 「どう見ても妻がワンオペ」タイプ

多くの項目で「妻が多い」を選択した場合、「どう見ても妻がワンオペ」タイプになります。家事・育児をやらない夫である以外にも、夫の帰宅時間が毎晩遅かったり、泊りがけの出張が多かったりしてもこのタイプになりやすいでしょう。

夫は、ゆっくりしたいという気持ちでいるのかもしれませんが。しかし妻の負担が大きくなるよう、役割を分担することはとても大切です。例えば「週1回のトイレ掃除だけでも自分が」「家にいる時は、子どもの食事や着替えをするよ」などと、まずは家庭内での自分の仕事を決めてみてはいかがでしょうか？

Ⅱ. 「夫が『手伝うよ?』と言っている疑惑」タイプ

「やや妻が多い」の数が多いとこのタイプになりやすいです。「やや」ということで、全くやっていないのではなく、夫が「手伝うよ?」と妻に声を掛けて、たまには取り組んでいることと思います。この「手伝うよ?」が曲者。多くの妻が「(育児の場合は特に)『お手伝い』って何なのかな、なんかモヤモヤする。自分の子どもでもあるのに…」という気持ちになります。全てをメインでやろうとまで意気込む必要はありませんが、一つでも多く、「自分が主」という感覚でやることを増やすことをおすすめします。

Ⅴ. 「夫をメインに家事育児が回っていますね」タイプ

「夫が多い」「やや夫が多い」を選んだ項目も多いでしょう。妻の方が夫よりも仕事が忙しかったり、帰宅が遅いことも珍しくなかったりするのは、夫婦間でしっかりと分担を話し合った上でのことであれば良いのですが、お互いフルタイムで条件が同じなのにこのタイプであれば考えもの。もう少し、妻の方が家事や育児に積極的になれると良いですね。

Ⅵ. 「専業主夫的生活」タイプ

「やや夫が多い」の数が多いとこのタイプになりやすいです。妻の方が夫よりも仕事が忙しかったり、帰宅が遅いことも珍しくなかったりするのは、しっかりとコミュニケーションを取り、家庭がうまく回っているのであれば良いのですが、妻の方が「忙しいから」と一方的に夫が多くの家事をしてしまっているのであれば考えもの。夫が家事や育児に大きなストレスを抱えているのかもしれない。

Ⅶ. 「どう見ても夫がワンオペ」タイプ

多くの項目で「夫が多い」を選択した場合、「どう見ても夫がワンオペ」タイプになります。家事・育児をやらない妻である場合以外にも、妻の帰宅時間が毎晩遅かったり、泊りがけの出張が多かったりしてもこのタイプになりやすいでしょう。

妻は、ゆっくりしたいという気持ちでいるのかもしれませんが。しかし夫の負担が大きくなるよう、役割を分担することはとても大切です。例えば「週1回のトイレ掃除だけでも自分が」「家にいる時は、子どもの食事や着替えをするよ」などと、まずは家庭内での自分の仕事を決めてみてはいかがでしょうか？



診断結果を基に何か変えたいことが無いかパートナー（家族）と話し合おう。
得意不得意を考慮しながら話し合ったことにチャレンジしよう！