

# "ありがとう"から つながる楽しい家族



## 取り組み

近年、共働き世帯が増え、家事や育児の家族間の分担(シェア)が進んでいるとは言え、まだまだの状態ではないでしょうか。少しずつ意識も変わり改善されてきてはいますが、家事や育児に関しては女性に負担が偏っているケースが少なくありません。飯塚市では、男性も女性も育児に参加する体制づくりを後押しするため、育児シェアシートを作成いたしました。

## 導入

このシートをあなたとパートナー間で話し合い、使用することで、次のようなことができます。

- 育児の現状を知る。
- あなたの気持ちや希望をパートナーに伝える。
- パートナーの気持ちや希望を知る。
- 理想の育児シェアをつくる。



## 使い方

裏面のステップ1～ステップ3の順にあなたとパートナーそれぞれが書き込むことで、理想の育児シェア方法が見つかります。

チャレンジしてうまくいかないときは、新たにシートを作成し、再チャレンジしてみましょう。

このシートはこちらからダウンロードすることができます▶



## アドバイス

- 「手伝うよ」ではなく「一緒にやろうよ」から始めましょう。
- 育児のやり方は人それぞれ。やり方は違っても、まずは「感謝」を先に伝えましょう。
- 家庭の事情は様々です。自分の家庭にあった「理想のシェア」を見つけましょう。

## MEMO

### お知らせ



## 女性のための相談 男性のための相談



女性・男性それぞれをとりまく、さまざまな悩みや問題についての専門相談窓口があります。ひとりで悩まないでお気軽にご利用ください。

女性はこちら  
詳細はQRコード  
からご確認ください。



男性はこちら  
詳細はQRコード  
からご確認ください。



## 子育てに関する相談



子育てを頑張るのはとても大変なことです。子育ての大変さを一人で抱えるのではなく、少しでも困ったことがあればご相談ください。専門の相談員と一緒に子育ての方法について考えます。

詳細はQRコードから  
ご確認ください。



飯塚市 市民協働部 男女共同参画推進課  
男女共同参画推進センター・サンクス

飯塚市飯塚14番67号(イツカコミュニティセンター内)

TEL 0948-22-7058

FAX 0948-22-3609 Mail sunkusu@city.iizuka.lg.jp

＼育児は家族でシェアする時代／

# 育児 シェア Sheet

理想の育児シェアシートを作って14日間チャレンジ!



### ステップ1

まずは現状を知ろう！

## 育児見える化シート

Before

#### 朝・夜

	妻	夫	他
●子どもを起こす			
●食事の補助			
●歯磨きの補助・仕上げ			
●着替えの補助			
●風呂に入れる			
●寝かせる			

#### 学校・園

	妻	夫	他
●保育園・幼稚園の送迎			
●習い事の送迎			
●持ち物の確認			
●お便りの確認			
●宿題・勉強を見る			
●学校・保育園の行事の参加			

#### 乳幼児

	妻	夫	他
●おむつの交換			
●ミルク・離乳食を作る			
●沐浴			
●予防接種・健診			
●夜泣きの対応			

#### その他

	妻	夫	他
●通院			
●薬を飲ませる・塗る			
●絵本の読み聞かせ			
●遊ぶ			
●			

集計 妻 夫 他 個 個 個

### ステップ2

1人で抱え込まず、お互いの気持ちを

## 共有しよう

まずは あなたの気持ちを書いてみよう

	妻	夫
今の私の満足度	%	%
パートナーに感謝していること		
パートナーの少し残念なところ		
あなたが一番やりたいこと		

続いて パートナーへの希望を書いてみよう

	妻	夫
やってくれと嬉しいこと・頑張ってほしいところ		
自分の時間がほしい時間帯		

それでは パートナーに伝えたいことを書いてみよう

	妻	夫
普段言えないこと、せつかだから伝えたいこと		

思い切って 家族の夢を作ってみよう

( )年後は

### ステップ3

## 理想の育児シェアシート

After

#### 朝・夜

	妻	夫	他
●子どもを起こす			
●食事の補助			
●歯磨きの補助・仕上げ			
●着替えの補助			
●風呂に入れる			
●寝かせる			

#### 学校・園

	妻	夫	他
●保育園・幼稚園の送迎			
●習い事の送迎			
●持ち物の確認			
●お便りの確認			
●宿題・勉強を見る			
●学校・保育園の行事の参加			

#### 乳幼児

	妻	夫	他
●おむつの交換			
●ミルク・離乳食を作る			
●沐浴			
●予防接種・健診			
●夜泣きの対応			

#### その他

	妻	夫	他
●通院			
●薬を飲ませる・塗る			
●絵本の読み聞かせ			
●遊ぶ			
●			

まずは14日間チャレンジ！  
うまくいかないときは再度シートを作成しよう！  
集計 妻 夫 他 個 個 個