

"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、男性も女性も家事に参加する体制づくりを後押しするため、家事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。

- 家事の現状を知る。
- 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。
- 理想の家事シェアをつくる。



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、理想の家事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。
- 家事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用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コードを
からご確認ください。



＼家事は家族でシェアする時代／

家事 シェア Sheet



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

ステップ1

まずは現状を知ろう！

家事見える化シート

Before

料理

- メニューを考える
- 食材の買い物
- 料理を作る
- 食器洗い・あとかたづけ
- 排水溝の処理・洗剤の詰め替え
- 冷蔵庫の中の整理

妻	夫	他

掃除

- リビング・各部屋の掃除
- トイレ掃除
- お風呂掃除
- ベランダ・庭の掃除
- ゴミ集め・分別
- ゴミ出し

妻	夫	他

洗濯

- 洗濯機を回す
- 洗濯物を干す
- 洗濯物の取り込み
- 洗濯物をたたむ
- 洗濯物の収納
- アイロンかけ

妻	夫	他

その他

- 日用品の買い物
- トイレトペーパーなどの補充
- 郵便・宅配物のチェック・処理
- 洗車
- 地域行事の参加
-

妻	夫	他

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 \ 次は見つめなおしてみよう！

理想の家事シェアシート

After

料理

- メニューを考える
- 食材の買い物
- 料理を作る
- 食器洗い・あとかたづけ
- 排水溝の処理・洗剤の詰め替え
- 冷蔵庫の中の整理

妻	夫	他

掃除

- リビング・各部屋の掃除
- トイレ掃除
- お風呂掃除
- ベランダ・庭の掃除
- ゴミ集め・分別
- ゴミ出し

妻	夫	他

洗濯

- 洗濯機を回す
- 洗濯物を干す
- 洗濯物の取り込み
- 洗濯物をたたむ
- 洗濯物の収納
- アイロンかけ

妻	夫	他

その他

- 日用品の買い物
- トイレトペーパーなどの補充
- 郵便・宅配物のチェック・処理
- 洗車
- 地域行事の参加
-

妻	夫	他

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