



### 共家事チェックリストを活用して、「家事の見える化」をしてみよう！

- まずは現状を把握しましょう！  
共家事チェックリストを広げて、今担当しているそれぞれの役割に○を付けていきましょう。
- 夫婦や家族で現状について話し合しましょう。  
1で○を付けた家事について、家族で確認しながら、担当している家事の数を記入しましょう。苦手な家事や大変な家事などについて共有しましょう。
- 今後の家事の進め方について、話し合しましょう。  
現状、家事負担の少ない家族が今後担当する家事を決めましょう。また、2で家族と話し合った苦手な家事、大変な家事について、「減らす・なくす」工夫ができないか、外部サービスを利用できないか、考えてみましょう。

キッチン、食事	夫	妻	他の家族	省力化/外注
1 献立を考える				
2 朝ごはんをつくる				
3 米をとき、ご飯を炊く				
4 パンをトーストする				
5 お茶・コーヒーを入れる				
6 夕ごはんをつくる				
7 弁当をつくる				
8 水筒にお茶を入れる				
9 冷茶をつくりおきする				
10 テーブルを拭く				
11 配膳する				
12 食べ終わった食器をシンクに運ぶ				
13 食器を洗う				
14 食器を棚に片付ける				
15 食材等の買い物をする				
16 シンクの掃除をする				
17 コンロの掃除をする				
18 レンジフードを掃除する				
19 台所用品(洗剤、スポンジ等)の補充				
20 冷蔵庫内を整理する				
21 冷凍庫で氷をつくる				
小計				

洗濯&衣類の整理等	夫	妻	他の家族	省力化/外注
22 洗濯が必要な物を集める・仕分けする				
23 洗剤を入れ、洗濯機のスイッチを入れる				
24 洗濯物を干す・乾燥機に入れる				
25 洗濯物を取り込む・たたむ				
26 洗濯物を収納する				
27 洗剤・柔軟剤等の補充				
28 洗濯機・乾燥機のごみフィルター掃除				
29 アイロンをかける				
30 クリーニングに出す・取りに行く				
31 古くなった服を処分する				
32 季節ごとの衣類の出し入れをする				
33 服のほつれ、ボタン付け直しをする				
小計				

寝室	夫	妻	他の家族	省力化/外注
34 カーテンを開ける				
35 布団をたたむ、ベッドを整える				
36 布団を干す				
37 シーツ・枕カバーを取り換える				
小計				

リビング	夫	妻	他の家族	省力化/外注
38 掃除機をかける				
39 掃除機のフィルターのごみを取りのぞく				
40 床のふき掃除をする				
41 階段の掃除をする				
42 窓を拭く				
43 資源ゴミの分別				
44 収集日のゴミ出し				
45 古新聞・雑誌等を処分する				
46 粗大ごみを出す				
47 電灯の取り換えや掃除をする				
小計				

お風呂・トイレ	夫	妻	他の家族	省力化/外注
48 お風呂を沸かす				
49 浴槽・浴室を洗う				
50 お風呂の排水口のごみを取る				
51 シャンプー等を補充する				
52 トイレを掃除する				
53 トイレトーパーを補充する				
54 タオルを取り換える(トイレ、洗面所)				
55 洗面所・洗面台を掃除する				
56 洗面用品(せっけん、歯ブラシ)の補充				
小計				



その他	夫	妻	他の家族	省力化/外注
57 玄関の掃き掃除をする				
58 靴を片付ける・そろえる				
59 靴を磨く、運動靴を洗う				
60 郵便物を取り込み、チェックする				
61 新聞を取り込む				
62 回覧板を回す				
63 洗車する				
64 車のメンテナンス(タイヤ交換、洗浄液)				
65 車のガソリンを入れる				
66 庭の草むしりをする				
67 宅配便の依頼・受け取りに行く				
68 灯油を買いに行く				
69 玄関先の除雪をする				
70 植物に水をやる				
71 ペットの世話をする				
72 家の電話(固定電話)に出る				
73 家計簿をつける				
74 銀行・郵便局・役場等へ行く				
75 町内会に出席する				
76 町内の草刈りや清掃活動に出る				
77 家族を診察に連れていく				
小計				

✓ 計算してみましょう！

	キッチン・食事	洗濯&衣類の整理等	寝室	リビング	お風呂・トイレ	その他	合計
夫							計 □
妻							計 □
その他家族							計 □
省力/外注							計 □

- ✓ 今後担当する家事、「減らす・なくす」家事を決めましょう！
- を □ が担当します！
  - を 減らします! or なくします!  
例) 買い出しの回数を週3回から週1回に減らします！