

# 流れも一目でわかる 家事・育児

share sheet

# タスク シェアシート 50



## はじめに

男性の家事・育児への参画を促進するため、家庭内における理想的なシェアについてパートナーと話し合うコミュニケーションツールとして「家事・育児シート」を作成しましたので、ぜひ活用ください。



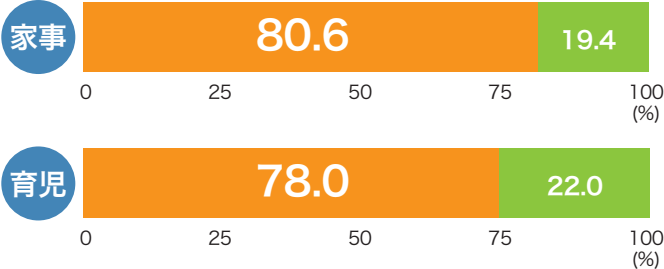
くわしくは  
こちら！

## 家事育児に関するデータ

国の調査によると、家事・育児の約8割を妻が担っており、夫の家事・育児に対する不満も少なくない結果となっています。

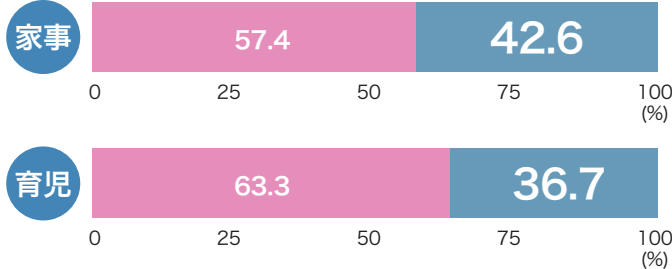
### 妻と夫の家事・育児分担割合

妻 夫



### 夫の家事・育児に対する妻の評価

満足 不満



出典：「第7回全国家庭動向調査」(令和5年) 国立社会保障・人口問題研究所

## 監修・協力



(一社)Daddy Support協会  
理事

### 中西 信介 氏

普段は、都内で保育園等を運営する企業に勤務し、人事のマネージャーをしながら時短勤務で働く。  
2児の父親で、計2年の育児経験を経て、父親育児の課題(知識、経験、支援の不足)に関心を持ち、産婦人科医らと共にDaddy Support協会を設立。

### 「名もなき家事」があるように 「名もなき育児」も沢山あります。

まずは、夫婦で出し合い「共通認識」を持つことで、「ありがとう」を伝えましょう。  
育児のタスクは、子どもの成長と共にどんどん変化をしていくので、定期的に話し合いを重ねていくことが大切。単に、タスクの量を50:50にすることよりも、お互いの得意・不得意を共有しながら、納得感を持てるよう心がけましょう。



任意団体しゅふコミ  
代表

### 横尾 恵美 氏

2018年しゅふの力を活かすをテーマにしゅふコミ設立。  
2022.2023年子育てバイブルを発行し、福島県内19市町村にて母子手帳と配布中。  
福島県郡山市にてしゅふコミ子育て専門店の運営をしています。

### 我が家流を作りながら、家族を一緒に作っていく、 そんな気持ちで取り組んで見て下さい。

家事は生きるためにするものとするのか、生活を心地よくするものとするのか、夫婦で話し合って共通理解として捉えられるとお互いやりやすいように思います。  
子供が小さい頃、自分達の仕事の忙しさなどで柔軟に変化させる事も大切ですね。シェアシートは家事・育児のタスクの流れも一目でわかるようになっています。  
ぜひ、夫婦一緒に家族の形を考えてみて下さい。