



流れも一目でわかる 家事・育児

current share sheet

書き方例

タスク シエアシート 50

使い方

ステップ1

夫婦それぞれが担っているタスク(1~3点)をメインの方又は両方に振り分け、集計する。
例 3点 → 妻3点/妻2点 他1点
(ほぼ妻/週2、3回は祖父母)

ステップ2

現状を見て気づいた事などについて二人で話し合い、「理想的のシエア」を決定する。

ステップ3

夫婦それぞれが特に負担に思っている家事・育児を3つ記入し、その理由を相手に伝える。

3点・・・一人で担うと負担が大きいもの。2点・・・やや負担が大きいもの。1点・・・積み重なると負担が大きくなるもの。

各家庭であてはまらないものがあれば、自由に追加してください

洗濯 (10)

洗濯物の裏返し、ポケットを確認する	洗濯物を仕分けてネットに入れる	洗濯機に洗剤や柔軟剤を入れる	洗濯機から取り出して干す	洗濯物を取り込む	洗濯物を畳む	洗濯物を収納する	タオルを交換する	布団を干す・シーツを洗う	アイロンをかける(クリーニング)	
夫 1 妻 1 他	夫 1 妻 1 他	夫 1 妻 1 他	夫 3 妻 3 他	夫 2 妻 2 他	夫 1 妻 1 他	夫 1 妻 1 他	夫 1 妻 1 他	夫 3 妻 3 他	夫 2 妻 2 他	夫 1 妻 1 他

※「他」の欄は、「祖父母」、「子ども(お手伝い)」、「業者(外注)」など、夫婦以外が担っている場合

小計 夫 4/18 妻 14/18 他 1/18



掃除 (13)

部屋の整理整頓をする	リビング・各部屋を掃除する	ごみを集め、分別する	ごみを出す(段ボールを捨てる)	新しいゴミ袋をセットする	お風呂掃除をする	トイレ掃除をする	洗面所を掃除する	排水溝を掃除する	台所を掃除する	靴を片付け、玄関を掃除する	ベランダ・庭を掃除する	家具まわりのホコリを拭く	
夫 2 妻 2 他	夫 3 妻 3 他	夫 3 妻 3 他	夫 2 妻 2 他	夫 1 妻 1 他	夫 2 妻 2 他	夫 2 妻 2 他	夫 2 妻 2 他	夫 2 妻 2 他	夫 2 妻 2 他	夫 2 妻 2 他	夫 1 妻 1 他	夫 1 妻 1 他	夫 1 妻 1 他

小計 夫 7/25 妻 18/25 他 1/25

食事 (8)

献立を考える	米を洗う・ご飯をたく	食事を作る・よそう	おはしや取り皿を並べる	食器を台所へ下げる(残った食事の処理)	食器・鍋類を洗う	食器を拭く・食器棚へしまう	シンク内を綺麗にする
夫 3 妻 3 他	夫 2 妻 2 他	夫 3 妻 3 他	夫 1 妻 1 他	夫 2 妻 2 他	夫 3 妻 3 他	夫 1 妻 1 他	夫 2 妻 2 他

小計 夫 2/17 妻 15/17 他 1/17

その他 (5)

在庫管理・買物のリストアップ	買物をする(食材・日用品)	トイレトーパー等生活用品の補充	郵便物をチェックし、処理する	冷蔵庫の中を整理する
夫 2 妻 2 他	夫 1 妻 2 他	夫 2 妻 2 他	夫 1 妻 1 他	夫 1 妻 1 他

小計 夫 2/9 妻 7/9 他 1/9

育児 (14)

朝、子どもを起こす	子どもの食事を補助する	子どもの歯磨きを仕上げる	子どもの着替えを補助する	子どもの持ち物を確認する(記名する)	保育園・幼稚園の送迎をする	学校園からのお便りを確認する	子どもの水筒・弁当箱を洗う
夫 1 妻 1 他	夫 2 妻 2 他	夫 1 妻 1 他	夫 2 妻 2 他	夫 3 妻 3 他	夫 3 妻 3 他	夫 1 妻 1 他	夫 1 妻 1 他
子どもと遊ぶ	子どもの宿題・勉強をみる	子どもの習い事の送迎をする	子どもを風呂に入れる	夜、子どもを寝かしつける	子どもを病院に連れて行く		
夫 1 妻 2 他	夫 2 妻 2 他	夫 1 妻 2 他	夫 2 妻 1 他	夫 3 妻 3 他	夫 1 妻 2 他	夫 1 妻 1 他	夫 1 妻 1 他

小計 夫 5/31 妻 26/31 他 1/31



集計結果

現状のシエア	夫 20/100	妻 80/100	他 1/100
理想のシエア	夫 4	妻 6	他 1
見直すタスク	+ 20	± 20	± 1

- 家事・育児負担ベスト3**
- 夫
 - 1 特設ごなし
 - 2 食器洗い
 - 3 子どもの寝かしつけ
 - 妻
 - 1 ごみの分別
 - 2 食器洗い
 - 3 子どもの寝かしつけ

流れも一目でわかる 家事・育児

ideal share sheet

書き方例

タスク 50

理想のシェアシート

使い方

ステップ1

理想のシェアとなるように、お互いが負担に思っている家事・育児を中心にタスクの点数を見直し、再度集計する。
例 妻3点 → 夫2点 妻1点/他3点(祖父母)

ステップ2

日頃の感謝のことや実は相手に直してほしいことなど、**お互い伝えたいメッセージ**を自由に書く。

3点・・・一人で担うと負担が大きいもの。2点・・・やや負担が大きいもの。1点・・・積み重なると負担が大きくなるもの。

各家庭であてはまらないものがあれば、自由に追加してください

洗濯 (10)

洗濯物の裏返し、ポケットを確認する	洗濯物を仕分けてネットに入れる	洗濯機に洗剤や柔軟剤を入れる	洗濯機から取り出して干す	洗濯物を取り込む	洗濯物を畳む	洗濯物を収納する	タオルを交換する	布団を干す・シーツを洗う	アイロンをかける(クリーニング)	
1点	1点	1点	3点	2点	2点	2点	1点	3点	2点	1点
夫 1 妻 1 他	夫 1 妻 1 他	夫 1 妻 1 他	夫 1 妻 2 他	夫 2 妻 2 他	夫 2 妻 2 他	夫 2 妻 2 他	夫 1 妻 1 他	夫 3 妻 3 他	夫 2 妻 2 他	夫 1 妻 1 他

※「他」の欄は、「祖父母」、「子ども(お手伝い)」、「業者(外注)」など、夫婦以外が担っている場合

小計 夫 7/18 妻 11/18 他 1/18



掃除 (13)

部屋の整理整頓をする	リビング・各部屋を掃除する	ごみを集め、分別する	ごみを出す(段ボールを捨てる)	新しいゴミ袋をセットする	お風呂掃除をする	トイレ掃除をする	洗面所を掃除する	排水溝を掃除する	台所を掃除する	靴を片付け、玄関を掃除する	ベランダ・庭を掃除する	家具まわりのホコリを拭く	
2点	3点	3点	2点	1点	2点	2点	2点	2点	2点	2点	1点	1点	1点
夫 1 妻 1 他	夫 1 妻 2 他	夫 1 妻 2 他	夫 2 妻 2 他	夫 1 妻 1 他	夫 2 妻 2 他	夫 2 妻 2 他	夫 2 妻 2 他	夫 2 妻 2 他	夫 2 妻 2 他	夫 2 妻 2 他	夫 1 妻 1 他	夫 1 妻 1 他	夫 1 妻 1 他

小計 夫 12/25 妻 13/25 他 1/25

食事 (8)

献立を考える	米を洗う・ご飯をたく	食事を作る・ようす	おはしや取り皿を並べる	食器を台所へ下げる(残った食事の処理)	食器・鍋類を洗う	食器を拭く・食器棚へしまう	シンク内を綺麗にする
3点	2点	3点	1点	2点	3点	1点	2点
夫 3 妻 3 他	夫 2 妻 2 他	夫 3 妻 3 他	夫 1 妻 1 他	夫 2 妻 2 他	夫 2 妻 1 他	夫 1 妻 1 他	夫 2 妻 2 他

小計 夫 6/17 妻 11/17 他 1/17

その他 (5)

在庫管理・買物のリストアップ	買物をする(食材・日用品)	トイレトーパー等生活用品の補充	郵便物をチェックし、処理する	冷蔵庫の中を整理する
2点	3点	2点	1点	1点
夫 2 妻 2 他	夫 1 妻 2 他	夫 1 妻 1 他	夫 1 妻 1 他	夫 1 妻 1 他

小計 夫 3/9 妻 6/9 他 1/9

育児 (14)

朝、子どもを起こす	子どもの食事を補助する	子どもの歯磨きを仕上げる	子どもの着替えを補助する	子どもの持ち物を確認する(記名する)	保育園・幼稚園の送迎をする	学校園からのお便りを確認する	子どもの水筒・弁当箱を洗う
1点	2点	1点	2点	3点	3点	1点	1点
夫 1 妻 1 他	夫 1 妻 1 他	夫 1 妻 1 他	夫 2 妻 2 他	夫 1 妻 2 他	夫 1 妻 2 他	夫 1 妻 1 他	夫 1 妻 1 他

子どもと遊ぶ	子どもの宿題・勉強をみる	子どもの習い事の送迎をする	子どもを風呂に入れる	夜、子どもを寝かしつける	子どもを病院に連れて行く	
3点	2点	3点	3点	3点	3点	1点
夫 1 妻 2 他	夫 1 妻 1 他	夫 1 妻 3 他	夫 2 妻 1 他	夫 1 妻 2 他	夫 1 妻 2 他	夫 1 妻 1 他

祖父母

小計 夫 9/31 妻 19/31 他 3/31



集計結果

夫 37/100 妻 60/100 他 3/100
理想のシェア **4** : **6** : **0**

メッセージ

夫から妻へ

妻から夫へ