

家事・育児「シェア」チェックシート100

担当（夫・妻・両方）に○をつけて、数をカウントしてみましょう！

日々パートナーがしてくれていることに感謝の気持ちを伝えましょう！

No.	家事・育児	夫	妻	両方	他
1	洗濯物を集める				
2	洗濯物の裏返し、ポケットを確認する				
3	洗濯物を仕分けてネットに入れる				
4	しつこい汚れの染みを抜く				
5	洗濯機に洗剤や柔軟剤を入れる				
6	洗濯機のスイッチを入れる				
7	洗濯機から取り出して干す				
8	洗濯物を物干し竿から取り込む				
9	洗濯物をたたむ				
10	洗濯物をしまう				
11	タオルを交換する				
12	アイロンをかける				
13	洗濯機のフィルターを掃除する				
14	布団を干す・シーツを洗う				
15	クリーニングに出す				
16	部屋の整理整頓をする				
17	リビング・各部屋を掃除する				
18	トイレ掃除をする				
19	お風呂掃除をする				
20	台所を掃除する				
21	靴を片付け、玄関を掃除する				
22	洗面所を掃除する				
23	排水溝を掃除する				
24	窓やガラス、鏡を拭く				
25	家具まわりのホコリを拭く				
26	ベランダ・庭を掃除する				
27	掃除機の紙パック交換				
28	ごみを集め、分別する				
29	ごみを出す				
30	新しいごみ袋をセットする				
31	粗大ごみを出す				
32	エアコンの掃除・加湿器の水補充				
33	献立を考える				
34	米を洗う・ご飯をたく				
35	食事をつくる				
36	食前に食卓を拭く				
37	おはしや取り皿を並べる				
38	食事をよそう				
39	食器を台所へ下げる				
40	食後に食卓を拭く				
41	食器・鍋類を洗う				
42	食器を拭く				
43	食器を食器棚へしまう				
44	残った食事を処理する				
45	シンク内を綺麗にする				
46	お弁当をつくる				
47	お茶をつくり置く、冷やす				
48	冷蔵庫の中を整理する				
49	在庫管理・買物のリストアップ				
50	買物をする(食材・日用品)				

No.	家事・育児	夫	妻	両方	他
買物	51 買って来た物をしまう				
その他	52 カーテンを開閉する				
	53 郵便物をチェックし、処理する				
	54 新聞を取りに行く				
	55 家計管理をする				
	56 公共料金の支払い手続きをする				
	57 電球・電池を取り換える				
	58 トイレトペーパー等生活用品の補充				
	59 衣類の修繕・ボタン付けをする				
	60 衣替えをする				
	61 家族の写真・動画を整理する				
62 ペットの世話をする					
63 植物の水やりをする					
64 自転車のタイヤに空気を入れる					
65 車の給油・洗車をする					
66 レジャーの計画を立て、予約する					
67 親戚と連絡を取る					
68 お中元・お歳暮等を準備する					
69 地域の行事に参加する					
育児	70 朝、子どもを起こす				
	71 子どもの食事を補助する				
	72 子どもの歯磨きを仕上げる				
	73 子どもの髪を結ぶ				
	74 子どもの着替えを補助する				
	75 保育園・幼稚園の送迎をする				
	76 子どもの水筒・弁当箱を洗う				
	77 子どもにおやつを出す				
	78 子どもと遊ぶ(家の中で)				
	79 子どもと遊ぶ(屋外で)				
乳幼児ケア	80 学校園からのお便りを確認する				
	81 子どもの宿題・勉強をみる				
	82 子どもの習い事の送迎をする				
	83 子どもの習い事の情報収集をする				
	84 子どもの持ち物を確認する				
	85 子どもの持ち物に記名する				
	86 学校園の行事に参加する				
	87 子どもを病院に連れて行く				
	88 子どもに薬を飲ませる・塗る				
	89 子どもの散髪をする				
90 子どもの爪を切り、耳を掃除する					
91 子どもの靴を洗う					
92 子どもを風呂に入れる					
93 絵本の読み聞かせをする					
94 夜、子どもを寝かしつける					
95 おむつを交換する					
96 夜泣きに対応する					
97 離乳食を作る					
98 ミルクをつくる					
99 沐浴を行う					
100 予防接種や健診に連れて行く					