

おうち時間 ミーティングシート

STEP 1

いつもしているお家でのお仕事！どのくらいの量があって、だれがしているのか？
これからのわが家はこうしたほうがいいのか？ちょっとだけ話をしてみませんか？

【進め方】

ステップ1
家事・育児チェック
リストで普段の分担を
チェックしてみよう！

ステップ2
お互いの気持ちを知って改善点を話
し合ってみよう！

協力しあって時間を有効活用したり「ありがとう」って伝えることも大切だよ♡

チェックの数で自分のタイプを知ろう！



家事・育児チェックリスト

- | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 妻 | 夫 | 妻 | 夫 | 妻 | 夫 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 食事を作る | | リビングを片付ける | | アイロンがけをする |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | お弁当を作る | | キッチンを片付ける | | クリーニングに出す |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | お米を研ぐ | | 洗濯機を回す | | お風呂を掃除する |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | ゴミの分別・ゴミ出し | | 洗濯物を干す | | 掃除機をかける |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | トイレの掃除をする | | 洗濯物をたたむ・しまう | | 買い物に行く（日用品） |
-
- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 妻 | 夫 | 妻 | 夫 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 子供に食事を食べさせる | | お風呂に入れる |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 持ち物の準備・チェック | | 体調不良や予防接種で病院に連れて行く |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | おむつ替え・トイレの補助 | | 着替え・身支度をさせる |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 連絡帳やお知らせの確認・宿題をみる | | 一緒に遊ぶ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 歯磨きをさせる・仕上げ磨きをさせる | | 寝かしつける・夜泣きに対応する |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 園や習い事の送迎をする | | 行事や保護者会に参加する |

0個～6個

あなたはライオンタイプ。「百獣の王」と言われるけど、オスは20時間以上寝ていて基本的には何もしません。でもライオンは、家族を守る責任感と判断力はピカイチです。相手や家族を大切にしたいだけでなく行動してみると、あなたの隠れているセンスもぐっと輝くかも♡



7個～15個

あなたはミーヤキヤットタイプ。みんなでキョロキョロと周囲を見渡している姿が愛らしいミーヤキヤットは、群れで役割分担をしながら生活をする社会性と仲間を大切にしている心を持っています。一つのことを最後までやり遂げたり役割意識をもって一緒に取り組む姿は素晴らしいですね♡



16個～27個

あなたはゾウタイプ。ゾウが秀でているのは、察知能力。ゾウの足の裏は非常に繊細で、遠くのちょっとした振動も捉えることができるため、察知能力が高く『こうすれば相手が喜ぶかな』とついつい先回りして疲れちゃうことも。気配り上手なあなたですが、たまには相手に任せてみていいかも♡



お互いの感想や気持ちを書いてみよう！

パパの気持ち

現在の家事・育児分担を見直してみて...

ママには _____
に感謝しているよ

ママの気持ち

現在の家事・育児分担を見直してみて...

パパには _____
に感謝しているよ

これからどうしたらいいのかな...？

家事・育児の得意不得意などを書き出して、改善策を考えよう！

パパの気持ち

得意なこと：
苦手なこと：
できないこと：
これからやりたいこと：
続けていきたいこと：

子ども

できること：

育児をとるとしたらいつから？

パパ：

ママ：

ママの気持ち

得意なこと：
苦手なこと：
できないこと：
これからやりたいこと：
続けていきたいこと：

サービス

利用すること：

役割分担を決めても
固定せずに家事・育児
をみんなで助け合おうね！

