



大津市
OTSU

おおつで育む、 わたしたちの暮らしのカタチ



家事のこと、ふたりで話してみませんか？

毎日の「家のこと」、実はちゃんと伝わっていないかも。
このシートは、お互いの本音に気づくための、ちいさなきっかけです。

さあ、気持ちをオープンにしてみよう！

STEP.1 今の素直な気持ちを伝えよう！

作成日 . . .



今の私は

たのしい

つらい

最近あなたに

()

をしてもらって嬉しかった



今の私は

たのしい

つらい

最近あなたに

()

をしてもらって嬉しかった

みんなの家事、見える化リスト

STEP.2 今の家事分担を確認しよう

記入方法

・現在の担当状況を以下の記号で記入しよう。

○：ほとんど担当している / △：ときどき担当している / ×：全く担当していない

※祖父母、便利家電（お掃除ロボット、食洗機など）、外部サービスなどを利用している場合は「その他」の欄に記入してくださいね。

・空欄には、家庭に必要な項目を自由に書き加えてオリジナルの家事分担表を作ろう！



記入に困ったら
こちらをチェック

料理



担当	() ()	その他
献立決め・買い物		
調理		
食器洗い・後片付け		

掃除



担当	() ()	その他
床掃除（掃除機）		
トイレ掃除		
お風呂掃除		
ゴミ出し		

洗濯



担当	() ()	その他
洗濯機を回す		
干す		
取り込む		
畳む・しまう		

その他



育児は
こちらへ



担当	() ()	その他
日用品補充		

空欄には、登園・登校サポート／寝かしつけ／おむつ替え／
ペットの散歩などご家庭に応じて自由に内容を追加してください。

じっは得意？それとも苦手？家事のほんね

STEP.3 家事についての本音を描いて見ましょう！

得意な家事



家事で苦手なこと・困っているものは？

掃除の希望頻度（該当する頻度に丸をつけてください）

毎日 / 週2日～3日 / 週1回 /

気がついた時 / その他 ()

得意な家事



家事で苦手なこと・困っているものは？

掃除の希望頻度（該当する頻度に丸をつけてください）

毎日 / 週2日～3日 / 週1回 /

気がついた時 / その他 ()

もっと私たちらしく! 対話シート

STEP.4 お互いの気持ちを描いてみましょう!

() の気持ち

・相手に感謝していることは?



・(相手が協力してくれるとうれしい / 自分もできそうな)

家事ベスト3

「これ、手伝ってくれたら嬉しいな!」と思う家事が、
「これなら自分もできそう!」と思う家事が、当てはまる方に
○をつけて書いてみてね。

1.

2.

3.

お願い!

・ほっと一息つきたい時間 &
気分転換にやりたいこと・いきたい場所は?

例) 子どもが寝た後にゆっくりドラマがみたい!、月/回はゴルフに行きたい!、家族で温泉でゆっくりしたい! など

() の気持ち

・相手に感謝していることは?



・(相手が協力してくれるとうれしい / 自分もできそうな)

家事ベスト3

「これ、手伝ってくれたら嬉しいな!」と思う家事が、
「これなら自分もできそう!」と思う家事が、当てはまる方に
○をつけて書いてみてね。

1.

2.

3.

お願い!

・ほっと一息つきたい時間 &
気分転換にやりたいこと・いきたい場所は?

わが家の「こうなりたい!」目標

STEP.5 家族の暮らしをより良くする、幸せ目標を相談して描いてみましょう!

みんなで育む、幸せ目標

例) 「ありがとう」を増やす、困った時はすぐ相談する など

幸せ目標達成のために何から始める?

例) 感謝したい言葉があったら、その場で言葉にする
(小さなことでも)

みんなで育てる、暮らしのルール

一番大事なのは、「これでいこう!」と思える、みんなの納得感。
ただの割り振りや、どちらかに押し付けるだけでは、残念ながら続きません。
そして、一度決めたらそれで終わり、じゃないのが家事シェア。
家族の形や状況が変わったら、その都度このシートを使いながら、
みんなで最高の暮らし方を見つけていきましょう!



家事シェアのポイント



家事は「みんなで作る、自分たちの暮らし」

自分たちの毎日を、もっと快適に、
もっと楽しくするために、できることから始めてみませんか?
みんなで家事に取り組めば、きっと暮らしがグッと良くなりますよ。

家事シェアは、「こうじゃなきゃ!」を手放すチャンス。



最初はうまくいかないこともあるかもしれません。でも大丈夫!
いろいろ試して、その都度みんなで話し合うことで、
あなたの暮らしにピッタリなやり方が見えてきます。



「ありがとう」は魔法の言葉!

やってもらって当たり前ではなく、「ありがとう!」と
感謝の気持ちをちゃんと伝えると、モチベーションにもつながります。



家事シェアは、「まかせる」ことで、もっとうまくいく。

せっかくやってもらうなら、気持ちよく取り組んでほしいですね。
もし自分のやり方と違って、温かく見守ってあげましょう。
相手を信じて任せることで、家事のクオリティも、みんなの気分も上がります!



＼もっと知りたい方必見!／

大津市LINEを友だち登録して、お役立ち情報をチェック!!



＼子育てのお役立ち情報を受け取る!／

大津市LINE
友だち登録はこちら



<問い合わせ先>

大津市 人権・男女共同参画課
電話: 077-528-2791