

家事シェアシート

①誰がどの家事をしているかを書き出して明確にしてみましょう（記入例 いつも:○ たまに:△ やらない:× その家事は無い:— ）

定番														隠れ家事										
	料理を作る	食器を洗う	買物をする	洗濯機をかける	洗濯物を干す	洗濯物を畳む	掃除機をかける	風呂掃除	トイレ掃除	洗面台掃除	ゴミを収集所に 運ぶ	献立を考える			排水口の掃除	各部屋のゴミを 集める	アイロンがけ	ペットボトルを 洗って乾かす	消耗品の補充	洗濯機のくず取 りネットの掃除	シーツやカバー の交換	出しっぱなしの ものを片づける		
妻																								
夫																								

②家事の中で、できればパートナーにやってもらおうと助かることトップ3は？

妻

夫

③ワークをして気づいたことを書いてみましょう