

やっていない

毎日やっている

毎日の育児・家事編	子どもを起こす								
	子どもを着替えさせる								
	子どもに朝ごはんを食べさせる								
	子どもの洗面・歯磨きなどを手伝う								
	子どもの持ち物をそろえる								
	子どもの連絡ノートに記入する								
	子どもを保育園・幼稚園などへ送る								
	朝ごはんを作る								
	食器を洗って片づける								
	洗濯機を回す								
	洗濯物を干す								
	軽い掃除をする								
	ゴミを集めて捨てに行く								
	子どもを保育園・幼稚園などへ迎えに行く								
	夕ごはんのメニューを考える								
	買い物をする								
	お風呂を洗う								
	洗濯物を取り込む								
	洗濯物をたたむ								
	洗濯物を片づける								
アイロンをかける									
夕ごはんを作る									
子どもに夕ごはんを食べさせる									
食器を洗って片づける									
子どもをお風呂に入れる									
子どもを着替えさせる									
子どもの歯磨きを手伝う									
子どもと遊ぶ									
子どもを寝かしつける									
赤ちゃん編	ミルクを作る								
	ミルクを飲ませる								
	ほ乳瓶を消毒する								
	おむつを替える（おしっこ）								
	おむつを替える（うんち）								
夜泣きに対応									

自分がやっている割合に応じて色を塗りましょう。 0% 50% 100%

休日・不定期編	子どもの爪切りや耳掃除をする								
	子どもの持ち物に名前を記入する								
	子どものアルバムを整理する								
	子どもをお医者さんに連れて行く								
	子どもを予防接種に連れて行く								
	ふとん干しをする								
	まとまった掃除をする								
	庭の草むしりをする								
	レンジフードを掃除する								
	お出かけの時に車を運転する								
自治会活動に参加する									
保育園や幼稚園などの行事に参加する									
	空いているところは、思いつくまま、自由に項目を追加してください!								

一目瞭然!! 十分?・不十分? 育児・家事の分担

ママと一緒にやってみよう!

STEP1

今やっている育児・家事の項目に色を塗っていきましょう。

週に1日やっている→①マス

2日やっている→②マス

毎日やっている→⑦マス

STEP2

ママに見せてみましょう。



STEP3

ママの希望を聞いてみましょう。



STEP4

目標を定めましょう。



無理はしすぎないで。協力して育児・家事を楽しく分担してくださいね。

お問い合わせ

滋賀県商工観光労働部女性活躍推進課

HP <http://www.pref.shiga.lg.jp/c/danjo/>

※本冊子に掲載している内容は、平成29年(2017年)1月現在のものです。また、年齢は取材時のものです。

〒520-8577

滋賀県大津市京町四丁目 1-1

TEL.077-528-3770

FAX.077-528-4807