

Step 4

# チャレンジ状況について家族でコメントし合おう

( ) のなかに名前を書き入れよう

## フィードバック

		助かったこと	これからして欲しいこと
( ) から	( ) へ		
( ) から	( ) へ		

**Point 1** 家事・育児シェアの仕方は、家庭それぞれ

他の家庭を参考にしても比べない！

**Point 2** 同じ家庭でも、時期や時間と共に変わっていく

育休取得状況や仕事の繁忙、子どもの成長、進級や進学など変化はつきもの！



タイミングを見て

Step 1

へ戻ろう



問い合わせ

奈良市 共生社会推進課 男女共同参画室



どうする？

# 「我が家の家事・育児」シート

社会も家庭も男女が一緒になって担っていく時代。ただ、依然として、家事・育児の負担が女性に偏っているのが現状。一方で、育休を取って育児に関わりたいたいという男性も増加中。



シートを使って家族みんなで自分達の家庭に合った家事・育児シェアを考えよう

【使い方】

Step 1

今の家事・育児状況について見える化しよう



Step 2

何か変えたいことがないか話し合おう

一部分だけでも OK  
得意・不得意も考慮して、  
取り組みやすいところから考えよう

Step 4

チャレンジ状況をフィードバックしよう

家族の変化に合わせて改めて考えよう



Step 3

話し合ったことにチャレンジしよう

フィードバックの日程を決めよう



# 話し合ってみよう!

## ① ( ) のなかに名前を書き込もう

「その他」は他の家族や家電、代行サービスを当てはめて考えよう。

## ② 家事・育児状況について、誰が何をどのくらいやっているのか

数字(10分率・100分率)や記号(主にやっている人が◎・補助的にやっている人が○・たまにやっている人が△など)を使って見える化しよう。

## ③ 各家庭に合わせて家事項目の空欄を活用しよう

項目を追加・削除したり、毎日と不定期の項目を入れ替えて使ってもOK。

▼ ホームページの記入例を参考にしてみよう

<https://www.city.nara.lg.jp/site/kosodate/187598.html>



Step 1

		今 ( 年 月 日 )	今よりちょっと先プラス		
		やっている人	する人		
家事項目		( ) ( ) その他	( ) ( )	その他	
ごはん系	毎日	献立を考える			
		食事・弁当を作る			
		盛付・配膳をする			
		食器を洗う・しまう			
		買い物をする			
	不定期				
洗濯系	毎日	洗濯をする			
		洗濯物を干す・取り入れる			
		洗濯物をたたむ・しまう			
	不定期	布団干、シーツ・カーテンの洗濯			
		クリーニング出し、受取			
		衣類などの衣替え			
		洗剤などの補充			

Step 2



家事項目		( ) ( )	その他	( ) ( )	その他
掃除系	毎日	部屋の片づけ			
		部屋の掃除			
		お風呂の掃除			
		ゴミの分別、ゴミ出し			
	不定期	トイレの掃除			
		玄関の掃除			
		庭・ベランダの掃除			
		季節家電のメンテナンス			
		大型ゴミの排出			
育児・教育系	毎日	ミルク・離乳食を作る			
		食事の補助をする			
		歯磨・洗顔・着替えの補助			
		お風呂に入れる			
		トイレを補助する(おむつ替え)			
		寝かしつけをする			
		一緒に遊ぶ			
		保育園の送迎			
	不定期	看病・通院			
		健診・予防接種			
		学校行事の出席			
		習い事の送迎			
その他	毎日	ポストチェック			
	不定期	日用品の管理・補充			
		お金・保険の手続き			
		車などのメンテナンス			
		自治会活動			
		冠婚葬祭などの準備			
		レジャーの計画			

Step 3

## 「今よりちょっと先プラス」にチャレンジしよう

フィードバックの日程を決めよう ( 年 月 日 )

めくって Step 4 へ