

## A 家庭設定

- ・アスカさん(女) 育休中
  - ・ヤマトさん(男) フルタイム
  - ・タロウくん(小学生・9歳・男) サッカーを習っている
  - ・ジロウくん(幼稚園・5歳・男)
  - ・ハナコちゃん(0歳・女)
- その他は主にタロウくんのお手伝いを想定



Step 1

育休継続中

Step 2

		今 (R5年 10月 3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		(アスカ)	(ヤマト)	その他	(アスカ)	(ヤマト)	その他
ごはん系	毎日	献立を考える	◎				
	毎日	食事・弁当を作る	◎				
	毎日	盛付・配膳をする	◎	○			
	毎日	食器を洗う・しまう	◎	△	△	◎	○
	毎日	買い物をする	◎	○			
	毎日	水筒の準備	◎	△	△	◎	○
	毎日	お茶を沸かす	◎	△		◎	○
不定期	サッカーの試合用						
洗濯系	毎日	洗濯をする	◎	△			
	毎日	洗濯物を干す・取り入れる	◎	△		◎	○
	毎日	洗濯物をたたむ・しまう	◎	○	△		
	毎日	アイロン	◎			◎	○
	不定期	布団干、シーツ・カーテンの洗濯	◎				
不定期	クリーニング出し、受取	◎	◎				
不定期	衣類などの衣替え	◎					
不定期	洗剤などの補充	◎					
掃除系	毎日	部屋の片づけ	◎	○	△	◎	◎
	毎日	部屋の掃除	◎	△			
	毎日	お風呂の掃除	◎	○	△		
	毎日	ゴミの分別、ゴミ出し	◎	○	△	◎	◎
	毎日	トイレ掃除	◎				
	不定期	トイレの掃除	◎	△			
	不定期	玄関の掃除	◎				
	不定期	庭・ベランダの掃除	◎				
	不定期	季節家電のメンテナンス	◎	○		◎	◎
	不定期	大型ゴミの排出	◎	◎			
育児・教育系	毎日	ミルク・離乳食を作る	◎			◎	△
	毎日	食事の補助をする	◎	○		◎	◎
	毎日	歯磨・洗顔・着替えの補助	◎	△		◎	○
	毎日	お風呂に入れる	◎	○		◎	◎
	毎日	トイレを補助する(おむつ替え)	◎	△		◎	○
	毎日	寝かしつけをする	◎	○		◎	◎
	毎日	一緒に遊ぶ	◎	◎			
不定期	保育園の送迎 幼稚園の送迎	◎	△				
不定期	小学校の準備補助	◎			◎	○	

取り組みやすい所  
だけの変更でOK

トイレ掃除は毎日。実態に合わせて入替

家事項目		(アスカ)	(ヤマト)	その他	(アスカ)	(ヤマト)	その他
育児・教育系	不定期	看病・通院	◎	△			
	不定期	健診・予防接種	◎	△			
	不定期	学校行事の出席	◎	○			
	不定期	習い事の送迎	◎	◎			
	不定期						
その他	毎日	ポストチェック	◎	○	○		
	不定期	日用品の管理・補充	◎	△			
	不定期	お金・保険の手続き	◎	○			
	不定期	車などのメンテナンス		◎			
	不定期	自治会活動	◎	○			
	不定期	冠婚葬祭などの準備	◎	○			
	不定期	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!

Step 4

11月3日にフィードバック実行

2分割して子ども  
たちにもコメント

フィードバック			
	助かったこと	これからして欲しいこと	
(アスカ)から	(ヤマト)へ	上の子どもたちを見てくれたのが助かった! 食後の片付けとか洗濯もやってくれたから、その間に下の子をしっかり見る余裕ができたよー! ありがとう!!	私が掃除とか料理してる時に洗濯を回して欲しい。ポケットにハンカチとかティッシュとか入れっぱなしなことが多いから気をつけて!
	子どもたちへ	おてつだいしてくれてありがとう! おへやおかたづけしててえらい! ママもパパもみならわなきゃね! ママがハナコのことみてるのときに、あまりあそべなくてごめんね。でも、ふたりがなかよくあそんでるのはママみてるよ。ほんとうにママはいつもたすけられているよ! ありがとう!!	タロウはがっこうからかえったらしゅくだいする! ゲームはしゅくだいのあと! ジロウはぴーまんたべる! ジロウならたべられるよ!
(ヤマト)から	(アスカ)へ	改めて書いてみると、いろんな事をやってくれてるって思った。ありがとう。料理と掃除は特に気づけないところ・分からないところが多いから、それに気づいてやってくれてありがとう。	今はまだ料理はハードルが高いけど、簡単なものからやってみる。あと、育休中はPTA参加は任せてもいい?
	子どもたちへ	まいにちしんぶんをとりにいってくれてありがとう。ゴミ出しもおもいけどいっしょに出しにいってくれてありがとう。パパは、いまのしょうがくせい・ようちんの子がたくさんべんきょうしていることにびっくりしてるよ。そのあいだにママのてつだいでいてほんとうにえらいとおもう。	タロウはスパイクのひものとおし方とあらい方をおしえるから、ながくつかえるようにしよう。 パパもピーマンきらいだけど、ジロウもいっしょにたべよう。