

B 家庭設定

- ・ヤエさん(女) フルタイム
 - ・サキョウさん(男) フルタイム
 - ・アオイちゃん(小学生・7歳・女) ピアノを習っている
 - ・レンくん(保育園・3歳・男)
- その他は主に定期便サービス利用を想定



Step 1



Step 2

		今 (2023年10月9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		(サキョウ)	(ヤエ)	その他	(サキョウ)	(ヤエ)	その他	
ごはん系	毎日							
	献立を考える	2	7	1	3	5	2	
	食事・弁当を作る	2	6	2	3	5	2	
	盛付・配膳をする	2	8	0	4	6	0	
	食器を洗う・しまう	3	7	0	5	5	0	
	買い物をする	3	4	3				
不定期	換気扇の掃除	4	6	0	6	0	4	
洗濯系	毎日							
	洗濯をする	3	7	0				
	洗濯物を干す・取り入れる	4	6	0				
	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	1	9	0			
	クリーニング出し、受取	6	4	0				
	衣類などの衣替え	3	7	0	4	6	0	
	洗剤などの補充	2	3	5				
掃除系	毎日							
	部屋の片づけ	3	7	0				
	部屋の掃除	2	8	0				
	お風呂の掃除							
	ゴミの分別、ゴミ出し	5	5	0				
	不定期	トイレの掃除	1	9	0			
		玄関の掃除	3	7	0			
		庭・ベランダの掃除	2	8	0			
		季節家電のメンテナンス	6	4	0	6	0	4
		大型ゴミの排出	6	4	0			
	お風呂の掃除	6	4	0				
	エアコンの掃除				6	0	4	

ハンガー収納を活用

取り組みやすい所
だけの変更でOK

代行サービスを利用



家事項目		(サキョウ)	(ヤエ)	その他	(サキョウ)	(ヤエ)	その他	
育児・教育系	毎日							
	ミルク・離乳食を作る							
	食事の補助をする	4	6	0				
	歯磨・洗顔・着替えの補助	2	8	0	3	7	0	
	お風呂に入れる	3	7	0	4	6	0	
	トイレを補助する(おむつ替え)							
	寝かしつけをする	2	8	0	4	6	0	
	一緒に遊ぶ	6	4	0				
	保育園の送迎	2	4	4				
不定期	看病・通院	2	8	0	3	7	0	
	健診・予防接種	1	9	0	3	7	0	
	学校行事の出席	1	9	0	2	8	0	
	習い事の送迎	7	3	0				
その他	毎日							
	ポストチェック	5	5	0				
	不定期	日用品の管理・補充	3	4	3			
	お金・保険の手続き	5	5	0				
	車などのメンテナンス	8	2	0				
	自治会活動	4	6	0				
	冠婚葬祭などの準備	2	8	0				
	レジャーの計画	3	7	0				

勤務先の制度や
有給休暇を利用

ネット注文の定期便

Step 3

「今よりちょっと先プラス」にチャレンジ!

Step 4

11月9日にフィードバック実行

フィードバック		
	助かったこと	これからして欲しいこと
(サキョウ) から (ヤエ) へ	生協とかネットで食材とか日用品の補充してくれてありがとう。自分だけとついつい在庫確認忘れてシャンプーが無くなることがあるからいつも助かってる。子どもたちの急な病気に対応してくれてありがとう。掃除と洗濯も面倒になりがちな所をやってくれてありがとう。アオイが小学生になったから、新しいことがたくさん増えてきたけど、そういうことを積極的にしてくれてありがとう。	在庫確認し合えるように、足りないものがあったらメモしてほしい。アオイのことも、宿題とか連絡帳を見るのはできるよ。僕は、アオイのこともレンのこともだいたい同じ時間くらいをかけて見ていきたいかな。
(ヤエ) から (サキョウ) へ	食事の準備片付けたくさんやってくれてありがとう。前よりも気づいてやってくれることが増えたから、その分余裕ができました! レンが駄々こねてアオイのこと見られない時に見てくれてありがとう。	掃除か洗濯のどっちかをやって欲しいです。多分、洗濯からの方がやりやすいと思うから、洗濯お願いします! なるべく家事分担して子どもたちと触れ合える時間を平等に作ろう!