

C 家庭設定

- ・サクラさん(女) フルタイム
 - ・ウキョウさん(男) 育休中
 - ・イブキくん(1歳・男)
- その他は主に家電使用を想定



Step 1

育休継続中

Step 2



		今 (R5年 10月 7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		(ウキョウ)	(サクラ)	その他	(ウキョウ)	(サクラ)	その他		
ごはん系	毎日	献立を考える	80	20	0				
		食事・弁当を作る	85	15	0				
		盛付・配膳をする	60	40	0				
		食器を洗う・しまう	5	15	80	10	10	80	
		買い物をする	70	30	0	65	35	0	
	不定期	コンロの掃除	35	65	0	60	0	40	
洗濯系	毎日	洗濯をする	75	25	0				
		洗濯物を干す・取り入れる	10	0	90				
		洗濯物をたたむ・しまう	65	35	0	60	40	0	
		布団干、シーツ・カーテンの洗濯	65	35	0	60	40	0	
		クリーニング出し、受取	30	70	0				
	不定期	衣類などの衣替え	40	60	0	50	50	0	
		洗剤などの補充	55	45	0				
掃除系	毎日	部屋の片づけ	55	45	0				
		部屋の掃除	60	5	35	60	0	40	
		お風呂の掃除	25	75	0	45	55	0	
		ゴミの分別、ゴミ出し	35	65	0				
		不定期	トイレの掃除	35	65	0	45	55	0
			玄関の掃除	40	60	0	45	55	0
			庭・ベランダの掃除	40	60	0	45	55	0
		季節家電のメンテナンス	80	20	0				
		大型ゴミの排出	60	40	0				

本格的な掃除は代行サービスに

乾燥機大活躍

お掃除ロボット大活躍

家事項目		(ウキョウ)	(サクラ)	その他	(ウキョウ)	(サクラ)	その他	
育児・教育系	毎日	ミルク・離乳食を作る	65	35	0			
		食事の補助をする	70	30	0			
		歯磨・洗顔・着替えの補助	65	35	0	75	25	0
		お風呂に入れる	60	40	0			
		トイレを補助する(おむつ替え)	75	25	0	70	30	0
		寝かしつけをする	55	45	0			
		一緒に遊ぶ	65	35	0	60	40	0
		保育園の送迎						
不定期		看病・通院	90	10	0			
		健診・予防接種	100	0	0			
		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	60	40	0			
		日用品の管理・補充	70	30	0	65	35	0
		お金・保険の手続き	40	60	0			
		車などのメンテナンス	30	70	0			
		自治会活動	60	40	0			
		冠婚葬祭などの準備	40	60	0			
不定期		レジャーの計画	65	35	0			

取り組みやすい所だけの変更でOK

Step 3

「今よりちょっと先プラス」にチャレンジ!

Step 4

11月7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
(ウキョウ)から	(サクラ)へ 洗濯と掃除をやってくれてありがとう。イブキのこと見られるから本当に助かってる。仕事終わりに買い物して帰ってきてくれるからなにか足りないものがあったても助かってるよ。ありがとう。	掃除と食器洗い、洗濯の乾燥は家電でやってるけど、調理家電も買ってみたいかもしれないね。あとはイブキの体調変化の情報共有は絶対にやろう。買い物は任せれる頻度が増えると思う。
(サクラ)から	(ウキョウ)へ イブキのこと見てくれてありがとう。動き回るイブキを見つつ、料理、洗濯、掃除をしてくれて本当にありがとう。	これからもイブキのことを任せがちになると思うけど、掃除とか洗濯は家電に頼りつつ2人でやっていきたいと思ってる。ウキョウがフルタイムに戻った時にまた考え直してもいいかもしれないね。