

流れも一目でわかる 家事・育児

share sheet

タスク シェアシート 50



はじめに

男性の家事・育児への参画を促進するため、家庭内における**理想的なシェア**についてパートナーと話し合うコミュニケーションツールとして「家事・育児シート」を作成しましたので、ぜひ活用ください。



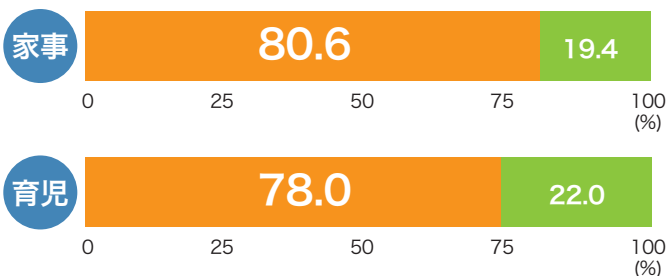
くわしくは
こちら！

家事育児に関するデータ

国の調査によると、家事・育児の約8割を妻が担っており、夫の家事・育児に対する不満も少なくない結果となっています。

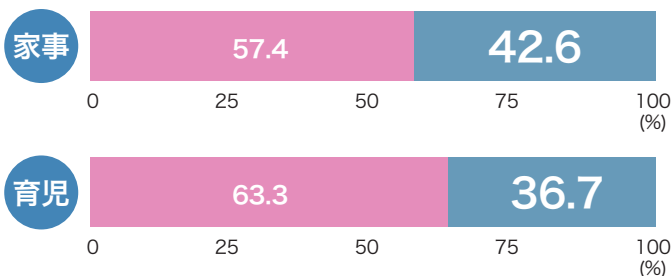
妻と夫の家事・育児分担割合

妻 夫



夫の家事・育児に対する妻の評価

満足 不満



出典：「第7回全国家庭動向調査」(令和5年) 国立社会保障・人口問題研究所

監修・協力



(一社)Daddy Support協会
理事

中西 信介 氏

普段は、都内で保育園等を運営する企業に勤務し、人事のマネージャーをしながら時短勤務で働く。
2児の父親で、計2年の育休経験を経て、父親育児の課題(知識、経験、支援の不足)に関心を持ち、産婦人科医らと共にDaddy Support協会を設立。

「名もなき家事」があるように 「名もなき育児」も沢山あります。

まずは、夫婦で出し合い「共通認識」を持つことで、「ありがとう」を伝えましょう。

育児のタスクは、子どもの成長と共にどんどん変化をしていくので、定期的に話し合いを重ねていくことが大切。単に、タスクの量を50:50にすることよりも、お互いの得意・不得意を共有しながら、納得感を持てるよう心がけましょう。



任意団体しゅふコミ
代表

横尾 恵美 氏

2018年しゅふの力を活かすをテーマにしゅふコミ設立。
2022.2023年子育てバイブルを発行し、福島県内19市町村にて母子手帳と配布中。
福島県郡山市にてしゅふコミ子育て専門店の運営をしています。

我が家流を作りながら、家族と一緒に作っていく、 そんな気持ちで取り組んで見て下さい。

家事は生きるためにするものとするのか、生活を心地よくするものとするのか、夫婦で話し合って共通理解として捉えられるとお互いやりやすいように思います。子供が小さい頃、自分達の仕事の忙しさなどで柔軟に変化させる事も大切ですね。シェアシートは家事・育児のタスクの流れも一目でわかるようになっています。ぜひ、夫婦一緒に家族の形を考えてみて下さい。



流れも一目でわかる 家事・育児

current share sheet

現状のシェアシート 50

使い方

ステップ1

夫婦それぞれが担っているタスク(1~3点)をメインの方又は両方に振り分け、集計する。

例 3点 → 妻3点/妻2点 他1点
(ほぼ妻/週2、3回は祖父母)

ステップ2

現状を見て気づいた事などについて二人で話し合い、「理想的のシェア」を決定する。

ステップ3

夫婦それぞれが特に負担に思っている家事・育児を3つ記入し、その理由を相手に伝える。

3点・・・一人で担うと負担が大きいもの。 2点・・・やや負担が大きいもの。 1点・・・積み重なると負担が大きくなるもの。

各家庭であてはまらないものがあれば、自由に追加してください

洗濯 (10)

洗濯物の裏返し、ポケットを確認する	洗濯物を仕分けてネットに入れる	洗濯機に洗剤や柔軟剤を入れる	洗濯機から取り出して干す	洗濯物を取り込む	洗濯物を畳む	洗濯物を収納する	タオルを交換する	布団を干す・シーツを洗う	アイロンをかける (クリーニング)	
1点	1点	1点	3点	2点	2点	2点	1点	3点	2点	1点
夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他

※「他」の欄は、「祖父母」、「子ども(お手伝い)」「業者(外注)」など、夫婦以外が担っている場合

小計 夫 /18 妻 /18 他 /18



掃除 (13)

部屋の整理整頓をする	リビング・各部屋を掃除する	ごみを集め、分別する	ごみを出す (段ボールを捨てる)	新しいゴミ袋をセットする	お風呂掃除をする	トイレ掃除をする	洗面所を掃除する	排水溝を掃除する	台所を掃除する	靴を片付け、玄関を掃除する	バルコニー・庭を掃除する	家具まわりのホコリを拭く	
2点	3点	3点	2点	1点	2点	2点	2点	2点	2点	2点	1点	1点	1点
夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他

小計 夫 /25 妻 /25 他 /25

食事 (8)

献立を考える	米を洗う・ご飯をたく	食事を作る・ようす	おはしや取り皿を並べる	食器を台所へ下げる (残った食事の処理)	食器・鍋類を洗う	食器を拭く・食器棚へしまう	シンク内を綺麗にする
3点	2点	3点	1点	2点	3点	1点	2点
夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他

小計 夫 /17 妻 /17 他 /17

その他 (5)

在庫管理・買物のリストアップ	買物をする (食材・日用品)	トイレ・ペーパー等生活用品の補充	郵便物をチェックし、処理する	冷蔵庫の中を整理する
2点	3点	2点	1点	1点
夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他

小計 夫 /9 妻 /9 他 /9

育児 (14)

朝、子どもを起こす	子どもの食事を補助する	子どもの歯磨きを仕上げる	子どもの着替えを補助する	子どもの持ち物を確認する (記名する)	保育園・幼稚園の送迎をする	学校園からのお便りを確認する	子どもの水筒・弁当箱を洗う
1点	2点	1点	2点	3点	3点	1点	1点
夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他
子どもと遊ぶ	子どもの宿題・勉強をみる	子どもの習い事の送迎をする	子どもを風呂に入れる	夜、子どもを寝かしつける	子どもを病院に連れて行く		
3点	2点	3点	3点	3点	3点		
夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他

小計 夫 /31 妻 /31 他 /31



集計結果

夫	/100	妻	/100	他	/100
現状のシェア					
理想のシェア					
見直すタスク					

家事・育児負担ベスト3

夫	1	妻	1
夫	2	妻	2
夫	3	妻	3



流れも一目でわかる 家事・育児

ideal share sheet

理想のシェアシート 50

使い方

ステップ1

理想のシェアとなるように、お互いが負担に思っている家事・育児を中心にタスクの点数を見直し、再度集計する。
例 妻3点 → 夫2点 妻1点/他3点(祖父母)

ステップ2

日頃の感謝のことや実は相手に直してほしいことなど、**お互い伝えたいメッセージ**を自由に書く。



3点・・・一人で担うと負担が大きいもの。2点・・・やや負担が大きいもの。1点・・・積み重なると負担が大きくなるもの。

各家庭であてはまらないものがあれば、自由に追加してください

洗濯
(10)

洗濯物の裏返し、ポケットを確認する	洗濯物を仕分けてネットに入れる	洗濯機に洗剤や柔軟剤を入れる	洗濯機から取り出して干す	洗濯物を取り込む	洗濯物を畳む	洗濯物を収納する	タオルを交換する	布団を干す・シーツを洗う	アイロンをかける(クリーニング)	
1点	1点	1点	3点	2点	2点	2点	1点	3点	2点	1点
夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他

※「他」の欄は、「祖父母」、「子ども(お手伝い)」「業者(外注)」など、夫婦以外が担っている場合

小計 夫 18 妻 18 他 18



掃除
(13)

部屋の整理整頓をする	リビング・各部屋を掃除する	ごみを集め、分別する	ごみを出す(段ボールを捨てる)	新しいゴミ袋をセットする	お風呂掃除をする	トイレ掃除をする	洗面所を掃除する	排水溝を掃除する	台所を掃除する	靴を片付け、玄関を掃除する	ベランダ・庭を掃除する	家具まわりのホコリを拭く	
2点	3点	3点	2点	1点	2点	2点	2点	2点	2点	2点	1点	1点	1点
夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他

小計 夫 25 妻 25 他 25

食事
(8)

献立を考える	米を洗う・ご飯をたく	食事を作る・ようす	おはしや取り皿を並べる	食器を台所へ下げる(残った食事の処理)	食器・鍋類を洗う	食器を拭く・食器棚へしまう	シンク内を綺麗にする
3点	2点	3点	1点	2点	3点	1点	2点
夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他

小計 夫 17 妻 17 他 17

その他
(5)

在庫管理・買物のリストアップ	買物をする(食材・日用品)	トイレ・ペーパー等生活用品の補充	郵便物をチェックし、処理する	冷蔵庫の中を整理する
2点	3点	2点	1点	1点
夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他

小計 夫 9 妻 9 他 9

育児
(14)

朝、子どもを起こす	子どもの食事を補助する	子どもの歯磨きを仕上げる	子どもの着替えを補助する	子どもの持ち物を確認する(記名する)	保育園・幼稚園の送迎をする	学校園からのお便りを確認する	子どもの水筒・弁当箱を洗う
1点	2点	1点	2点	3点	3点	1点	1点
夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他
子どもと遊ぶ	子どもの宿題・勉強をみる	子どもの習い事の送迎をする	子どもを風呂に入れる	夜、子どもを寝かしつける	子どもを病院に連れて行く		
3点	2点	3点	3点	3点	3点		
夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他	夫 妻 他

小計 夫 31 妻 31 他 31



集計結果

理想のシェア	100	100	100
	:	:	:

メッセージ

夫から妻へ

妻から夫へ



流れも一目でわかる 家事・育児

current share sheet

書き方例

タスク
50

現状のシェアシート

使い方

ステップ1

夫婦それぞれが担っているタスク(1~3点)をメインの方又は両方に振り分け、集計する。

例 3点 → 妻3点/妻2点 他1点
(ほぼ妻/週2、3回は祖父母)

ステップ2

現状を見て気づいた事などについて二人で話し合い、「理想的シェア」を決定する。

ステップ3

夫婦それぞれが特に負担に思っている家事・育児を3つ記入し、その理由を相手に伝える。

3点・・・一人で担うと負担が大きいもの。2点・・・やや負担が大きいもの。1点・・・積み重なると負担が大きくなるもの。

各家庭であてはまらないものがあれば、自由に追加してください

洗濯 (10)

洗濯物の裏返し、ポケットを確認する	洗濯物を仕分けてネットに入れる	洗濯機に洗剤や柔軟剤を入れる	洗濯機から取り出して干す	洗濯物を取り込む	洗濯物を畳む	洗濯物を収納する	タオルを交換する	布団を干す・シーツを洗う	アイロンをかける(クリーニング)	
夫 1 妻 1 他 1	夫 1 妻 1 他 1	夫 1 妻 1 他 1	夫 3 妻 3 他 3	夫 2 妻 2 他 2	夫 1 妻 1 他 1	夫 1 妻 1 他 1	夫 1 妻 1 他 1	夫 3 妻 3 他 3	夫 2 妻 2 他 2	夫 1 妻 1 他 1

※「他」の欄は、「祖父母」、「子ども(お手伝い)」、「業者(外注)」など、夫婦以外が担っている場合

小計 夫 4/18 妻 14/18 他 1/18



掃除 (13)

部屋の整理整頓をする	リビング・各部屋を掃除する	ごみを集め、分別する	ごみを出す(段ボールを捨てる)	新しいゴミ袋をセットする	お風呂掃除をする	トイレ掃除をする	洗面所を掃除する	排水溝を掃除する	台所を掃除する	靴を片付け、玄関を掃除する	ベランダ・庭を掃除する	家具まわりのホコリを拭く	
夫 2 妻 2 他 2	夫 3 妻 3 他 3	夫 3 妻 3 他 3	夫 2 妻 2 他 2	夫 1 妻 1 他 1	夫 2 妻 2 他 2	夫 2 妻 2 他 2	夫 2 妻 2 他 2	夫 2 妻 2 他 2	夫 2 妻 2 他 2	夫 2 妻 2 他 2	夫 1 妻 1 他 1	夫 1 妻 1 他 1	夫 1 妻 1 他 1

小計 夫 7/25 妻 18/25 他 1/25

食事 (8)

献立を考える	米を洗う・ご飯をたく	食事を作る・ようす	おはしや取り皿を並べる	食器を台所へ下げる(残った食事の処理)	食器・鍋類を洗う	食器を拭く・食器棚へしまう	シンク内を綺麗にする
夫 3 妻 3 他 3	夫 2 妻 2 他 2	夫 3 妻 3 他 3	夫 1 妻 1 他 1	夫 2 妻 2 他 2	夫 3 妻 3 他 3	夫 1 妻 1 他 1	夫 2 妻 2 他 2

小計 夫 2/17 妻 15/17 他 1/17

その他 (5)

在庫管理・買物のリストアップ	買物をする(食材・日用品)	トイレ・ペーパー等生活用品の補充	郵便物をチェックし、処理する	冷蔵庫の中を整理する
夫 2 妻 2 他 2	夫 1 妻 1 他 1	夫 2 妻 2 他 2	夫 1 妻 1 他 1	夫 1 妻 1 他 1

小計 夫 2/9 妻 7/9 他 1/9

育児 (14)

朝、子どもを起こす	子どもの食事を補助する	子どもの歯磨きを仕上げる	子どもの着替えを補助する	子どもの持ち物を確認する(記名する)	保育園・幼稚園の送迎をする	学校園からのお便りを確認する	子どもの水筒・弁当箱を洗う
夫 1 妻 1 他 1	夫 2 妻 2 他 2	夫 1 妻 1 他 1	夫 2 妻 2 他 2	夫 3 妻 3 他 3	夫 3 妻 3 他 3	夫 1 妻 1 他 1	夫 1 妻 1 他 1
子どもと遊ぶ	子どもの宿題・勉強をみる	子どもの習い事の送迎をする	子どもを風呂に入れる	夜、子どもを寝かしつける	子どもを病院に連れて行く		
夫 1 妻 1 他 1	夫 2 妻 2 他 2	夫 1 妻 1 他 1	夫 2 妻 2 他 2	夫 3 妻 3 他 3	夫 1 妻 1 他 1	夫 1 妻 1 他 1	夫 1 妻 1 他 1

小計 夫 5/31 妻 26/31 他 1/31



集計結果

現状のシェア	理想のシェア	見直すタスク
夫 20/100 妻 80/100 他 1/100	夫 4 妻 6 他 1	+20 ±20 ±1

家事・育児負担ベスト3

夫	妻
1 特になし	1 ごみの分別
2	2 食器洗い
3	3 子どもの寝かしつけ



流れも一目でわかる 家事・育児

ideal share sheet

書き方例

タスク
50

理想のシェアシート

使い方

ステップ1

理想のシェアとなるように、お互いが負担に思っている家事・育児を中心にタスクの点数を見直し、再度集計する。
例 妻3点 → 夫2点 妻1点/他3点(祖父母)

ステップ2

日頃の感謝のことや実は相手に直してほしいことなど、**お互い伝えたいメッセージ**を自由に書く。



3点・・・一人で担うと負担が大きいもの。2点・・・やや負担が大きいもの。1点・・・積み重なると負担が大きくなるもの。

各家庭であてはまらないものがあれば、自由に追加してください

洗濯 (10)

洗濯物の裏返し、ポケットを確認する	洗濯物を仕分けてネットに入れる	洗濯機に洗剤や柔軟剤を入れる	洗濯機から取り出して干す	洗濯物を取り込む	洗濯物を畳む	洗濯物を収納する	タオルを交換する	布団を干す・シーツを洗う	アイロンをかける(クリーニング)	
夫 1 点	夫 1 点	夫 1 点	夫 1 点 妻 2 点 3 点	夫 2 点	夫 2 点	夫 2 点	夫 1 点	夫 3 点	夫 2 点 妻 2 点	夫 1 点
妻 1 点	妻 1 点	妻 1 点	妻 2 点	妻 2 点	妻 2 点	妻 2 点	妻 1 点	妻 3 点	妻 2 点	妻 1 点
他 1 点	他 1 点	他 1 点	他 2 点	他 2 点	他 2 点	他 2 点	他 1 点	他 3 点	他 2 点	他 1 点

※「他」の欄は、「祖父母」、「子ども(お手伝い)」「業者(外注)」など、夫婦以外が担っている場合

小計 夫 7/18 妻 11/18 他 1/18



掃除 (13)

部屋の整理整頓をする	リビング・各部屋を掃除する	ごみを集め、分別する	ごみを出す(段ボールを捨てる)	新しいゴミ袋をセットする	お風呂掃除をする	トイレ掃除をする	洗面所を掃除する	排水溝を掃除する	台所を掃除する	靴を片付け、玄関を掃除する	ベランダ・庭を掃除する	家具まわりのホコリを拭く	
夫 1 点 妻 1 点 2 点	夫 1 点 妻 2 点 3 点	夫 1 点 妻 2 点 3 点	夫 2 点 妻 2 点	夫 1 点	夫 2 点 妻 2 点	夫 2 点 妻 2 点	夫 2 点 妻 2 点	夫 2 点 妻 2 点	夫 2 点 妻 2 点	夫 2 点 妻 2 点	夫 1 点 妻 1 点	夫 1 点 妻 1 点	夫 1 点 妻 1 点
夫 1 点	夫 1 点	夫 1 点	夫 2 点	夫 1 点	夫 2 点	夫 2 点	夫 2 点	夫 2 点	夫 2 点	夫 2 点	夫 1 点	夫 1 点	夫 1 点
妻 1 点	妻 2 点	妻 2 点	妻 2 点	妻 1 点	妻 2 点	妻 2 点	妻 2 点	妻 2 点	妻 2 点	妻 2 点	妻 1 点	妻 1 点	妻 1 点
他 1 点	他 2 点	他 2 点	他 2 点	他 1 点	他 2 点	他 2 点	他 2 点	他 2 点	他 2 点	他 2 点	他 1 点	他 1 点	他 1 点

小計 夫 12/25 妻 13/25 他 1/25

食事 (8)

献立を考える	米を洗う・ご飯をたく	食事を作る・ようす	おはしや取り皿を並べる	食器を台所へ下げる(残った食事の処理)	食器・鍋類を洗う	食器を拭く・食器棚へしまう	シンク内を綺麗にする
夫 3 点	夫 2 点 妻 2 点	夫 3 点 妻 3 点	夫 1 点 妻 1 点	夫 2 点 妻 2 点	夫 2 点 妻 1 点 3 点	夫 1 点 妻 1 点	夫 2 点 妻 2 点
夫 3 点	夫 2 点	夫 3 点	夫 1 点	夫 2 点	夫 2 点	夫 1 点	夫 2 点
妻 3 点	妻 2 点	妻 3 点	妻 1 点	妻 2 点	妻 1 点	妻 1 点	妻 2 点
他 3 点	他 2 点	他 3 点	他 1 点	他 2 点	他 1 点	他 1 点	他 2 点

小計 夫 6/17 妻 11/17 他 1/17

その他 (5)

在庫管理・買物のリストアップ	買物をする(食材・日用品)	トイレ・ペーパー等生活用品の補充	郵便物をチェックし、処理する	冷蔵庫の中を整理する
夫 2 点 妻 2 点	夫 1 点 妻 2 点 3 点	夫 1 点 妻 1 点 2 点	夫 1 点 妻 1 点	夫 1 点 妻 1 点
夫 2 点	夫 1 点	夫 1 点	夫 1 点	夫 1 点
妻 2 点	妻 2 点	妻 1 点	妻 1 点	妻 1 点
他 2 点	他 3 点	他 2 点	他 1 点	他 1 点

小計 夫 3/9 妻 6/9 他 1/9

育児 (14)

朝、子どもを起こす	子どもの食事を補助する	子どもの歯磨きを仕上げる	子どもの着替えを補助する	子どもの持ち物を確認する(記名する)	保育園・幼稚園の送迎をする	学校園からのお便りを確認する	子どもの水筒・弁当箱を洗う
夫 1 点	夫 1 点 妻 2 点	夫 1 点 妻 1 点	夫 2 点 妻 2 点	夫 1 点 妻 2 点 3 点	夫 1 点 妻 2 点 3 点	夫 1 点 妻 1 点	夫 1 点 妻 1 点
夫 1 点	夫 1 点	夫 1 点	夫 2 点	夫 1 点	夫 2 点	夫 1 点	夫 1 点
妻 1 点	妻 1 点	妻 1 点	妻 2 点	妻 2 点	妻 2 点	妻 1 点	妻 1 点
他 1 点	他 2 点	他 1 点	他 2 点	他 3 点	他 3 点	他 1 点	他 1 点

子どもと遊ぶ	子どもの宿題・勉強をみる	子どもの習い事の送迎をする	子どもを風呂に入れる	夜、子どもを寝かしつける	子どもを病院に連れて行く	
夫 1 点 妻 2 点 3 点	夫 1 点 妻 2 点	夫 3 点 妻 3 点	夫 2 点 妻 1 点 3 点	夫 1 点 妻 2 点 3 点	夫 1 点 妻 2 点 3 点	夫 1 点 妻 1 点
夫 1 点	夫 1 点	夫 3 点	夫 2 点	夫 1 点	夫 1 点	夫 1 点
妻 2 点	妻 1 点	妻 3 点	妻 1 点	妻 2 点	妻 2 点	妻 1 点
他 2 点	他 1 点	他 3 点	他 1 点	他 2 点	他 2 点	他 1 点

祖父母

小計 夫 9/31 妻 19/31 他 3/31



集計結果

理想のシェア 夫 37/100 妻 60/100 他 3/100
4 : 6 : 0

メッセージ

夫から妻へ

妻から夫へ