

家事 チェックシート～家事分担、始めませんか～

		現在			これから		
		妻	夫	他	妻	夫	他
洗濯	洗濯機に洗剤や柔軟剤を入れる						
	洗濯機のスイッチを入れる						
	洗濯物を干す。						
	洗濯物を物干し竿から取り込む。						
	洗濯物を畳む。						
	洗濯物を収納する。						
	クリーニングに出す。						
掃除	トイレ掃除をする。						
	お風呂掃除をする。						
	台所を掃除する。						
	靴を片付け、玄関を掃除する。						
	洗面所を掃除する。						
	窓やガラス、鏡を拭く。						
	ベランダ・庭を掃除する。						
	ごみを集め、分別する。						
	ごみを出す。						
子育て	子供の着替え・身支度/補助						
	子供の歯磨き・補助						
	子供の寝かしつけ						
	子供の沐浴・入浴						
	保育園等への送り						
	保護者会・PTAへの出席						
	保育園等からの突発連絡への対応						
	子供が病気の時の看病						
	通院						
	遊ぶ(散歩、外遊び)						
遊ぶ(家の中)							

		現在			これから		
		妻	夫	他	妻	夫	他
料理	献立を考える。						
	米を洗う・ご飯をたく。						
	食事を作る。						
	食前に食卓を拭く。						
	おはしや取り皿を並べる						
	食器を台所へ下げる。						
	食後に食卓を拭く。						
	食器・鍋類を洗う。						
	食器を拭く。						
	食器を食器棚へなおす。						
	シンク内を綺麗にする						
	お弁当をつくる。						
	お茶をつくり置く、冷やす。						
買物をする(食材・日用品)							
その他	家計管理をする						
	公共料金の支払い手続きをする。						
	電球・電池を取り換える						
	トイレトーパー等生活用品の補充をする。						
	衣替えをする						

作成：伊丹市男女共同参画課



伊丹市マスコット たみまる