

トモイク シート

このシートの目的

「私たちにとっての最適な協力体制」を作ること

このシートは、大切な人との対話を通じて、
それぞれの家事・育児の分担を見つけ、形にしていくためのツールです。

※このシートは夫婦やパートナー同士でご活用いただくことを想定しておりますが、
ひとりでご活用いただくこともできます。

目録合わせのステップ

01 | 目指す家庭像を
共有しよう！

02 | 家事・育児の負担を
見える化しよう！

03 | 最適な担当割合を
決めよう！

このシートの使い方

- ▶ 3つのステップで、目指す家庭像や役割分担を話し合いながら記入します。
- ▶ 現状を「見える化」した上で、最適な協力体制を見つめましょう。

【STEP1】 はじめに

「私たちの家庭をより良くするためにはどうしたらよいか？」を前提に対話をしていきましょう。



Q

どんな家庭を築きたいですか？

仕事と家庭の両立の視点なども含めて考えてみましょう。

また、仕事で大切にしていることや、やりがい、キャリアへの向き合い方についても話してみましょう。

(例)・キャリアをお互いに応援し合う

・自分の時間も確保できるゆとりのある家庭

・子育て中は家庭優先（子どもが3歳になるまでは2人とも子どもの成長を近くで見守るなど）

・お互いにバリバリ仕事をしたい



大切な話をしたり、お互いに意見を出し合ったりする時間。
その一歩を気持ちよく踏み出すために、少しだけ意識してみませんか？

▶ スマホでの調べ物もOK。でも、話すときはお互いの目を見て話すことで、想いがしっかりと伝わります。



▶ 相手の話は遮らず、まずは「そうなんだね」と受け止める気持ちで。

▶ 「ありがとう」「ごめんね」の素直なひと言が、未来を良い方向へ進めてくれるはずです。

＼お互いに、今現在の家事・育児分担の状況を確認してみましょう！
【STEP2】現状の棚卸しー「毎日」を見る化しよう

目的

家庭内の家事・育児などを物理的・心理的な面から把握してみましょう。

家庭を動かすためには、「情報の共有や全体マネジメント」といった見えない司令塔の役割が重要です。この心の負担を二人で認め合い、具体的な分担を話し合うきっかけにしませんか？



パートナー同士で色を分けて、各自が思う「担当割合」の負担割合を、目盛（0～100%）の中から丸で囲んで記入してください。

※負担が半々または外注の場合は「0%」を丸で囲み、外部サービスの利用は「外注」に、第三者（父母・親戚など）への依頼は「第三者」に✓を記入してください。
※「家事・育児リスト」の空欄に、必要な項目を書き足しましょう。

1998年1月1日，中国加入世界贸易组织，标志着中国对外开放进入了一个新的阶段。

記入した担当割合について、お互いに認識している家事育児の担当割合が一致しているか確認してみましょう。

心の負担が大きい家事・育児、認識がズレている家事・育児を中心に、お互いの感じ方の違いを率直に話し合ってみましょう。

※①～③で気付いた「相手の頑張り」や「得意・苦手」などにも注目してみましょう。

家事・育児リスト		A. (名前 :) (ペンの色 :) B. (名前 :) (ペンの色 :)					
全体管理	食事	担当割合		外注	第三者	心の負担度	memo
		A	B				
スケジュールの情報共有・把握		100%	50%	0%	50%	100%	
外部との調整		100%	50%	0%	50%	100%	
		100%	50%	0%	50%	100%	
		100%	50%	0%	50%	100%	
朝食の支度・片付け		100%	50%	0%	50%	100%	
昼食(お弁当)の支度・片付け		100%	50%	0%	50%	100%	
夕食の支度・片付け		100%	50%	0%	50%	100%	
		100%	50%	0%	50%	100%	
		100%	50%	0%	50%	100%	
洗濯(洗う・干す・たたむ・しまう)		100%	50%	0%	50%	100%	
掃除(リビング・キッチン・洗面・お風呂・トイレ)		100%	50%	0%	50%	100%	
買い物出し		100%	50%	0%	50%	100%	
ゴミ出し(回収・分別・出す)		100%	50%	0%	50%	100%	
		100%	50%	0%	50%	100%	
		100%	50%	0%	50%	100%	
ミルクや離乳食の支度・片付け		100%	50%	0%	50%	100%	
子どもの沐浴・入浴		100%	50%	0%	50%	100%	
おむつ交換		100%	50%	0%	50%	100%	
保育園・幼稚園・学校への送迎		100%	50%	0%	50%	100%	
保育園・幼稚園・学校の持ち物準備		100%	50%	0%	50%	100%	
保育園・幼稚園・学校への身支度補助		100%	50%	0%	50%	100%	
遊ぶ(外遊び・散歩・家の中)		100%	50%	0%	50%	100%	
通院		100%	50%	0%	50%	100%	
		100%	50%	0%	50%	100%	
		100%	50%	0%	50%	100%	

【STEP3】理想のカタチ探しー「私たちの最適解」を見つける

① STEP2 の表で書き足した家事・育児を下の「家事・育児リスト」に転記し、お互いに話し合って「理想の担当割合」に丸をつけましょう。



大事な視点

- ▶ 負担が大きいものは減らしたり、やめたりできないか考えてみましょう。・・・・・ 完璧主義をやめる、頻度を下げるなど、負担軽減策を話し合ってみましょう。
 - ▶ 外注や、第三者のサポートを考えてみましょう。・・・・・ 時短家電（食洗機など）の導入、家事代行、親族への依頼などを検討して、サポートが受けられそうな項目には✓を入れてみましょう。
 - ▶ 家事・育児のこだわりポイントやここまでやってもらえると助かることがあればメモに書いてみましょう。・・・ 食器を水につける、洗濯ネットを使う場合など、具体的に希望するポイントを言語化してみましょう。

家事・育児リスト	A. (名前 :) (ペンの色 :) B. (名前 :) (ペンの色 :)				
	担当割合		外注	第三者	memo
スケジュールの情報共有・把握	100%	50%	0%	50%	100%
外部との調整	100%	50%	0%	50%	100%
	100%	50%	0%	50%	100%
	100%	50%	0%	50%	100%
朝食の支度・片付け	100%	50%	0%	50%	100%
昼食（お弁当）の支度・片付け	100%	50%	0%	50%	100%
夕食の支度・片付け	100%	50%	0%	50%	100%
	100%	50%	0%	50%	100%
	100%	50%	0%	50%	100%
洗濯（洗う・干す・たたむ・しまう）	100%	50%	0%	50%	100%
掃除（リビング・キッチン・洗面・お風呂・トイレ）	100%	50%	0%	50%	100%
買い物出し	100%	50%	0%	50%	100%
ゴミ出し（回収・分別・出す）	100%	50%	0%	50%	100%
	100%	50%	0%	50%	100%
	100%	50%	0%	50%	100%
ミルクや離乳食の支度・片付け	100%	50%	0%	50%	100%
子どもの沐浴・入浴	100%	50%	0%	50%	100%
おむつ交換	100%	50%	0%	50%	100%
保育園・幼稚園・学校への送迎	100%	50%	0%	50%	100%
保育園・幼稚園・学校の持ち物準備	100%	50%	0%	50%	100%
保育園・幼稚園・学校への身支度補助	100%	50%	0%	50%	100%
遊ぶ（外遊び・散歩・家の中）	100%	50%	0%	50%	100%
通院	100%	50%	0%	50%	100%
	100%	50%	0%	50%	100%
	100%	50%	0%	50%	100%

2 この対話が一度きりで終わらないように、次回の対話をいつにするか決めておきましょう。

目付

参加者 (子ども参加もあり)

曜日ごとの具体的な分担を考えたい方は、次のページの（曜日ごと用）「家事・育児分担表」を作つてみましょう。//

＼＼曜日ごとの具体的な分担を考えたい方は、(曜日ごと用)「家事・育児分担表」を作ってみましょう。//



曜日ごと用
家事・育児分担表



1 ▶ 2 ▶ 3 ▶ 4 ▶

STEP2の表で書き足した家事・育児を転記しましょう。

担当する人のニックネーム(頭文字)を決めましょう。

(例)た:たろう、は:はなこ、さ:さちこ (はなこの姉)

記入例をもとに、決めたニックネームをそれぞれが

担当する曜日に書き込んでみましょう。

完成した分担表は、冷蔵庫など普段から目につく場所

に貼って最適な協力体制を実現していきましょう。

記入例

全体管理

食事

その他家事

育児・生活サポート

家事・育児リスト		担当する人▶(ニックネーム:)、							(ニックネーム:)、							(ニックネーム:))	
月	火	水	木	金	土	日	memo										
(例)朝食の支度・片付け	た	た	さ	は	さ	は											
(例)昼食(お弁当)の支度・片付け	は	は	た	さ	さ	た											
スケジュールの情報共有・把握																	
外部との調整																	
朝食の支度・片付け																	
昼食(お弁当)の支度・片付け																	
夕食の支度・片付け																	
洗濯(洗う・干す・たたむ・しまう)																	
掃除(リビング・キッチン・洗面・お風呂・トイレ)																	
買い物出し																	
ゴミ出し(回収・分別・出す)																	
ミルクや離乳食の支度・片付け																	
子どもの沐浴・入浴																	
おむつ交換																	
保育園・幼稚園・学校への送迎																	
保育園・幼稚園・学校の持ち物準備																	
保育園・幼稚園・学校への身支度補助																	
遊ぶ(外遊び・散歩・家の中)																	
通院																	

＼＼家事・育児リストをカスタマイズしたい場合は、次のページの(カスタマイズ用)「家事・育児分担表」を作ってみましょう。//

「家事・育児リストをカスタマイズした」方は、（カスタマイズ用）「家事・育児分担表」を作成してみましょう。//



家事·育児分担表



思いつく家事・育児をリストに書き出してみましょう。 担当する人のニックネーム(頭文字)を決めましょう。
(例)た:たろう、は:はなこ、さ:さちこ(はなこの姉)

決めたニックネームをそれぞれが担当する曜日に書き込んでみましょう。

完成した分担表は、冷蔵庫など普段から目につく場所に貼って最適な協力体制を実現していきましょう。