

# 協力し合うためにお互いを知ろう

ふたりの家事にまつわる意識、ライフスタイルを把握して、「家事シェア」を円滑に進める材料にしよう。

得意・苦手は伝えておこう

得意な家事には○、苦手な家事には×を□□につけてみよう

朝食づくり  □ □	夕食づくり  □ □	食器洗い・片付け  □ □	ゴミ捨て  □ □	
洗濯  □ □	洗濯物を干す  □ □	洗濯物をたたむ  □ □	アイロンがけ  □ □	買い物  □ □
トイレ掃除  □ □	風呂掃除  □ □	庭(ベランダ)掃除  □ □	部屋掃除  □ □	

□ 夫記入欄  
□ 妻記入欄

ふたりとも苦手な家事は、ひとりで行うと負担が大きいですのでふたりで一緒にやってみよう。家計に余裕があれば洗い物は食器洗い乾燥機、掃除はロボット掃除機など家事を機器に任せるのも1つの方法。

なぜ、苦手なのかを考えてみると、解決方法が見つかるかも！

せーの！で一緒に書いてみよう

どの家事にどれぐらいの時間がかかると思う？

	所要時間(分)	所要時間(分)		所要時間(分)	所要時間(分)
	夫	妻		夫	妻
料理(朝食)			アイロンがけ		
料理(夕食)			買い物		
食器洗い・片付け			トイレ掃除		
洗濯(干す)			風呂掃除		
洗濯(たたむ)			部屋掃除		

家事にどれぐらいの時間がかかるかという認識には差があるもの。所要時間の差が大きかった家事については、お互いにその理由を話し合って認識の差を埋めておこう。

お互いの1日を知ろう

1日のスケジュール(起床時間・出勤時間・帰宅時間・自分時間など)を書こう

(平日) 夫 (休日)

パートナーにお願いしたいこと

(平日) 妻 (休日)

パートナーにお願いしたいこと

お互いのスケジュールを見て気づいたことを話し合ってみよう。すき間時間にお互いができることがあるかも！