

流れも一目でわかる 家事・育児

current share sheet

現状の シアシート 50

使い方

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。

洗濯 (10)



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



※「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

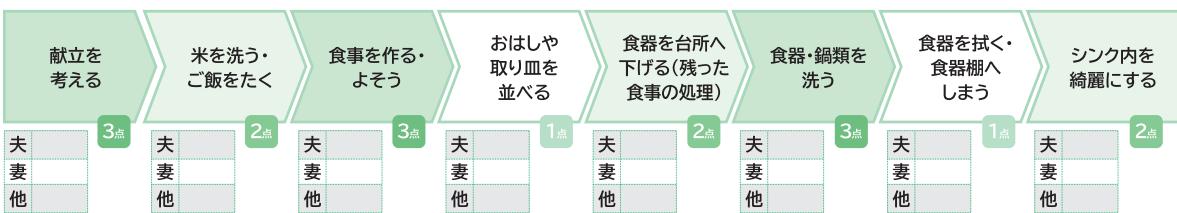
小計 | 夫 / 18 | 妻 / 18 | 他 / 18

掃除 (13)



小計 | 夫 / 25 | 妻 / 25 | 他 / 25

食事 (8)



その他 (5)



小計 | 夫 / 9 | 妻 / 9 | 他 / 9

育児 (14)



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



負担ベスト3

夫 1
夫 2
夫 3

妻 1
妻 2
妻 3

流れも一目でわかる 家事・育児

ideal share sheet

理想の シアシート 50

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

日頃の感謝のことば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。

洗濯 (10)



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



※「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

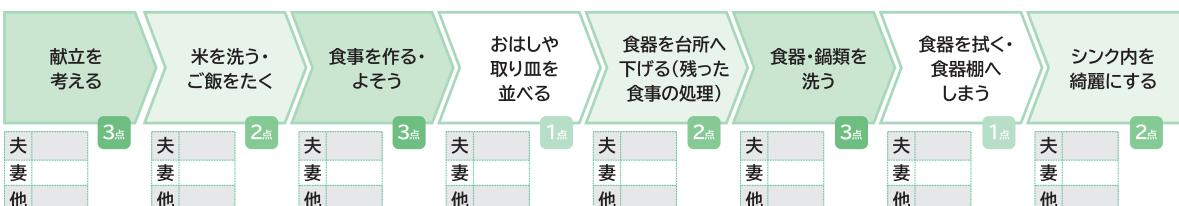
小計 | 夫 /18 | 妻 /18 | 他 /18

掃除 (13)



小計 | 夫 /25 | 妻 /25 | 他 /25

食事 (8)



小計 | 夫 /17 | 妻 /17 | 他 /17

その他 (5)



小計 | 夫 /9 | 妻 /9 | 他 /9

育児 (14)



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