

家族のベストバランスシート

協力/池田浩久 (パパライフサポート代表)

DATE: . . .

このシートのダウンロードはこちら

育児中、復職後、子どもの成長など、その時々でのベストを見つけるために、定期的に話し合えたら良いですね。



このシートは、夫婦それぞれのスタイルを大切にしながら、

納得できる関係を築いていくためのシートです。

休みなく続く家事や育児を乗り切るには、コミュニケーションが大事。

まずは、お互いの気持ちに耳を傾けてみましょう。

ルール

- 相手の話は最後まで聞く (途中で結論を求めては×)
- 相手の話を否定しない (論破は×)
- 落ち着いて話す (感情的になるのは×)
- 積極的に話し合う
- 家族のための話し合いにする



コミュニケーションのコツ 合言葉は「ふたりともラクに！」

まめな連絡を心がける

察するのを待つより指示を出す

お願いしたいことは言葉でしっかり伝える

情報集めは率先してやる

家事・育児の気になる点は、具体的に共有を

2人で話をする時間をつくる

感謝の気持ちを伝える

STEP 2 どんない家族になりたい？ 家族の理想を話し合おう！

それぞれの例を参考に、仕事や家事、子育て、2人の関係性など、「こうだったらいいな」「こうありたいな」を可視化して、話し合った理想をどんどん書き込んでみましょう。

おが家のありたい姿…



- ・笑顔いっぱい家族でいたい
- ・ケガや大きな病気などなく、健康でいたい
- ・子どもたちが大きくなるまでに、たくさん思い出を作りたい

- みんな笑顔で過ごしたい
- 例 家族でたくさん旅行したい
- 夫婦2人で過ごす時間も大切にしたい

子どもとどう関わっていききたい？

- ・子どもと一緒にいろいろな所に行きたい
- ・兄弟、それぞれと過ごす時間もほしい
- ・たまに1人になる時間もほしい

- 子どもとずっと触れ合う時間ももちたい
- 例 たまには子どもと離れた一人時間も欲しい
- 父子だけでお出かけしてみたい

家事をどう分担したい？

- ・2人で分担して早く家事を終わらせてしまいたい
- ・お互いかせらなきゃいけないことと考えていきたい
- ・臨機応変に家事分担したい

- 家事をもっと減らすなどして、余裕をもちたい
- 例 平日は難しいけど、休日は家事を頑張る
- 家事は二人とも同じようにできるようにしたい

仕事はどうする？

- ・子どもが小さいうちは協力して育児と家事、仕事を両立したい
- ・今は子ども優先とし、気持ち余裕を持て仕事したい(母)
- ・生活に余裕ができるように稼がたい(父)

- まずは時短勤務で働きたい
- 例 特に子どもの看病などは夫婦で協力して育児と仕事を両立したい
- お互いのキャリアを応援していきたい

STEP 1 まずは、家事分担診断

パパもママも

パパが育休を取るかどうかによっても家事分担は変わります。診断を参考に話し合いをしてみましょう。

スタート

パパの育休は？

- 1 取得予定 (または取得中)
- 2 取得し、復職している
- 3 取得しない (できない)

1 パパの育休を取得するタイミングは？

- 子どもが生まれて…
- 1 0～3カ月以内
 - 2 4カ月～1歳

1 ママは身体の回復中。パパは積極的に家事をしてみよう。

2 STEP 2で家族の理想を書いてみよう。家事分担を話し合い、バランスを見つけよう。

2 家事分担は、夫婦どちらかの負担が大きいと感じる？

- 1 Yes
- 2 No

1 まずは夫婦の家事分担についてSTEP 3を参考に話し合おう。意外な気づきがあるかも。

2 すでに家事のベストバランスを見つけているのでは？ STEP 2でさらに理想の家族に近づこう

3 家事分担について家族で話している？

- 1 Yes
- 2 No

1 STEP 2で家族の理想を話し合おう！負担がかたよる場合は、時短につながる家電や外部サービスの利用なども考え、負担軽減を図ろう。


2

ST 3 EP お互いに得意なことや苦手なことをふまえて話し合い、ベストバランスをみつけよう!!

- 記入方法
- STEP ① 名前や担当を書く
 - STEP ② それぞれの分担バランスを0～10の数字で書く
 - STEP ③ 現状ではなく、目指す分担バランスを書く
 - STEP ④ お互いが納得できるベストバランス表の完成
- 注意：家庭の状況によって割合が変わることがあります。あくまでも、目標値であることを念頭に置きましょう。

(記載例) 詳しい記載例はこちら

名前	名前	その他
7	3	外部委託/祖父母 家電/やらない
2	8	



料理～キッチン周り	シンジ	エリ	その他
<input checked="" type="checkbox"/> 朝昼晩のメニューを考える	2 (土)	8	
<input checked="" type="checkbox"/> 食材の購入	5 (店)	5 (生協)	
<input checked="" type="checkbox"/> 冷蔵庫・冷凍庫の食材管理	2	8	
<input checked="" type="checkbox"/> ごはんを炊く (炊飯の予約)	2	8	
<input checked="" type="checkbox"/> 料理する (朝・昼・夜)	2 (土)	8	
<input checked="" type="checkbox"/> 食べた後の食器をかたつける、テーブルをふく	5	5	
<input checked="" type="checkbox"/> 食器を洗う (食洗器をセットする)	5	5	
<input checked="" type="checkbox"/> 食器をかたつける (食洗器から出してかたつける)	3	7	
<input checked="" type="checkbox"/> 残ったごはんを保存する	3	7	
<input checked="" type="checkbox"/> シンクの周り (生ごみの処理、シンクのそうじ)	5	5	
<input checked="" type="checkbox"/> 子どもの食べこぼしをかたつける	5	5	
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			

料理～キッチン周りのポイント

- 献立の固定化 (魚→肉のローテーションや保育園などの給食メニューの先取り、など)
- 重いものや大きなものはネット注文が便利
- すぐに食べられるものをストック
- カット野菜の使用や、カットした野菜を冷凍しておく
- 炊飯器の予約機能や同時調理、調理家電を上手く活用

洗濯・そうじ～その他家事	シンジ	エリ	その他
<input checked="" type="checkbox"/> 洗濯物をまとめ、洗濯機をセットする	5	5	
<input checked="" type="checkbox"/> 洗濯物を干す (乾燥機をセットする)	5	5	
<input checked="" type="checkbox"/> 洗濯物を取り込む、たたむ、しまう	5 (たたむ)	5 (しまう)	
<input checked="" type="checkbox"/> 洗濯機のメンテナンス (洗濯槽やフィルターの掃除など)	5	5	
<input checked="" type="checkbox"/> シーツ、枕カバーなどリネン類の取替、洗濯	5	5	
<input checked="" type="checkbox"/> シャンプー、ボディソープ、ハンドソープなどの詰替	5	5	
<input checked="" type="checkbox"/> ティッシュ、トイレトペーパーの交換補充	5	5	
<input checked="" type="checkbox"/> 掃除機をかける	2	3	5 (お掃除ロボ)
<input checked="" type="checkbox"/> お風呂そうじ	7	3	
<input checked="" type="checkbox"/> トイレそうじ	3	7	
<input checked="" type="checkbox"/> 家電のメンテナンス	7	3	
<input checked="" type="checkbox"/> 電気設備、インターネットの管理	8	2 (替)	
<input checked="" type="checkbox"/> 分別ごとにゴミをまとめ、捨てる	5	5	
<input checked="" type="checkbox"/> 洗車、給油 (充電) など、車のメンテナンス (なし)	—	—	
<input checked="" type="checkbox"/> 町内会や地域活動への参加	5	5	
<input checked="" type="checkbox"/> 家の外回りのメンテナンス	7	3	
<input checked="" type="checkbox"/> ペットや植物の世話	7	3	
<input checked="" type="checkbox"/> 日用品の予備管理、購入	4	6	
<input checked="" type="checkbox"/> 自転車のメンテナンス	7	3	
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			

洗濯～その他家事のポイント

- 産後ママの負担になる洗濯はパートナーが担当
- ミルクの吐き戻しや食べこぼしは下洗ひする
- 干し方、畳み方など、やり方がある場合は共有
- 洗濯後に糸くずフィルターのそうじなどルーティン化
- 予備の保管場所を共有、在庫の見える化
- ネット注文や通勤帰りの買い物で時短

ルーティーン育児	シンジ	エリ	その他
<input checked="" type="checkbox"/> おむつ替え (年齢によってトイレ補助)	4	6	
<input checked="" type="checkbox"/> ミルク (作る、飲ませる、哺乳瓶の洗浄、消毒) なし	—	—	
<input checked="" type="checkbox"/> 離乳食 (作る、食べさせる、かたつける)	4	6	
<input checked="" type="checkbox"/> お着替え、身支度補助	5	5	
<input checked="" type="checkbox"/> 園や学校の持ち物準備 (連絡帳の記入)	5	5	
<input checked="" type="checkbox"/> 通園、通学、習い事等の送り	5 (送り)	5 (送り)	
<input checked="" type="checkbox"/> お散歩、外遊び (お出かけの荷物準備)	4	6	
<input checked="" type="checkbox"/> 家の中で遊ぶ	6	4	
<input checked="" type="checkbox"/> 沐浴、入浴 (着替え準備、お風呂に入れる、体を拭く、保温、着替え)	5	5	
<input checked="" type="checkbox"/> 歯磨き	5	5	
<input checked="" type="checkbox"/> 寝かしつけ (読み聞かせなど入眠儀式)	5	5	
<input checked="" type="checkbox"/> 消耗品の在庫管理 (おむつ、ミルク、洗剤など)	5	5	
<input checked="" type="checkbox"/> 園や学校からのおたよりの確認	1	9	
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			

ルーティン育児のポイント

- 粉ミルクやベビーフードをローリングストック (非常時用にもなる)
- ミルクやおむつ替えは、夜間は交代制にするなどして、協力
- 今日の子どもの様子などをお互いに話す時間を心がけよう (2人で話すとリラックスタイムにもなって◎)
- 育児共有アプリなども便利
- 離乳食はまとめて作り冷凍しておく
- ベビーフードなども活用

スポット育児	シンジ	エリ	その他
<input checked="" type="checkbox"/> 通院/受診	5	5	
<input checked="" type="checkbox"/> 子どもの看病	5	5	
<input checked="" type="checkbox"/> 病児保育の手配、送迎 (利用なし)	—	—	
<input checked="" type="checkbox"/> 各種届出や申請	1	9	
<input checked="" type="checkbox"/> 予防接種のスケジュール管理と接種	0	10	
<input checked="" type="checkbox"/> 自治体の乳幼児健診	0	10	
<input checked="" type="checkbox"/> 保活 (保育園の情報収集、見学、申込など)	1	9	
<input checked="" type="checkbox"/> 各種子育てサービスへの登録 (ファミリーサポートや病児病後児保育など)	0	10	
<input checked="" type="checkbox"/> 保育用品学用品等の購入	0	10	
<input checked="" type="checkbox"/> 保育用品学用品等の名前付け	0	10	
<input checked="" type="checkbox"/> 園や学校の保護者会やPTAなどへの出席	3	7	
<input checked="" type="checkbox"/> 週末や休暇のレジャー (情報収集や予約など)	5	5	
<input checked="" type="checkbox"/> (2子以上の場合) 兄弟姉妹のケア	7	3	
<input checked="" type="checkbox"/> お食い初めや誕生日、七五三などの記念日の準備	3	7	
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			

突発的な育児のポイント

- 急な子どもの体調不良は、お互いに連携して動こう
- 事前に準備できることは、手分けして情報収集や準備を行うと◎
- スケジュール共有アプリなどを活用すると便利
- 各種子育てサービスは事前登録が必要な場合が多いので、産休・育休中に済ませておく
- 楽しい行事やレジャー後に体調を崩したりぐずることがあるので、余裕をもったスケジュールにする

ST 3 EP で取り組んだ目指すバランスに近づくためのアクションプランを書こう!

- (例) 見えるところに貼って、定期的に振り返る。
- ・ お互いのスケジュールをアプリで共有 (設定済!)
 - ・ 基本家事は5:5を心がける
 - ・ 気づいたら放置せずやる
 - ・ 察してほしい気持ちを捨て、声かけと情報共有を大切に! ←これ最重要

忘れない為にも、
気づきを共有してみませんか?

このシートに取り組んでみていかがでしたか? 目指す分担バランスを可視化できた! とか、
お互いの得意不得意を初めて知ったからこうしよう! など気づいたことをどんどん投稿してください。

他の家族はどうしてる?
「#家族のベスバラ」で検索

見て見て!
夫婦で話し合いをしたよ!
夫婦で「#家族のベスバラ」をつけて投稿

