

# 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

育休中、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。

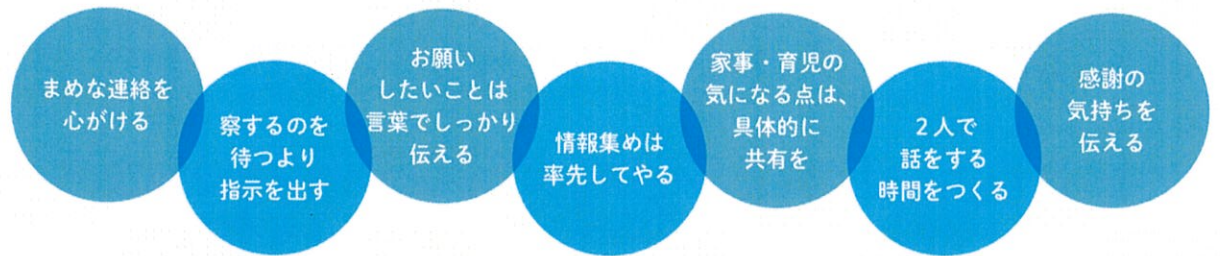
まずは、お互いの気持ちに耳を傾けてみましょう。

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



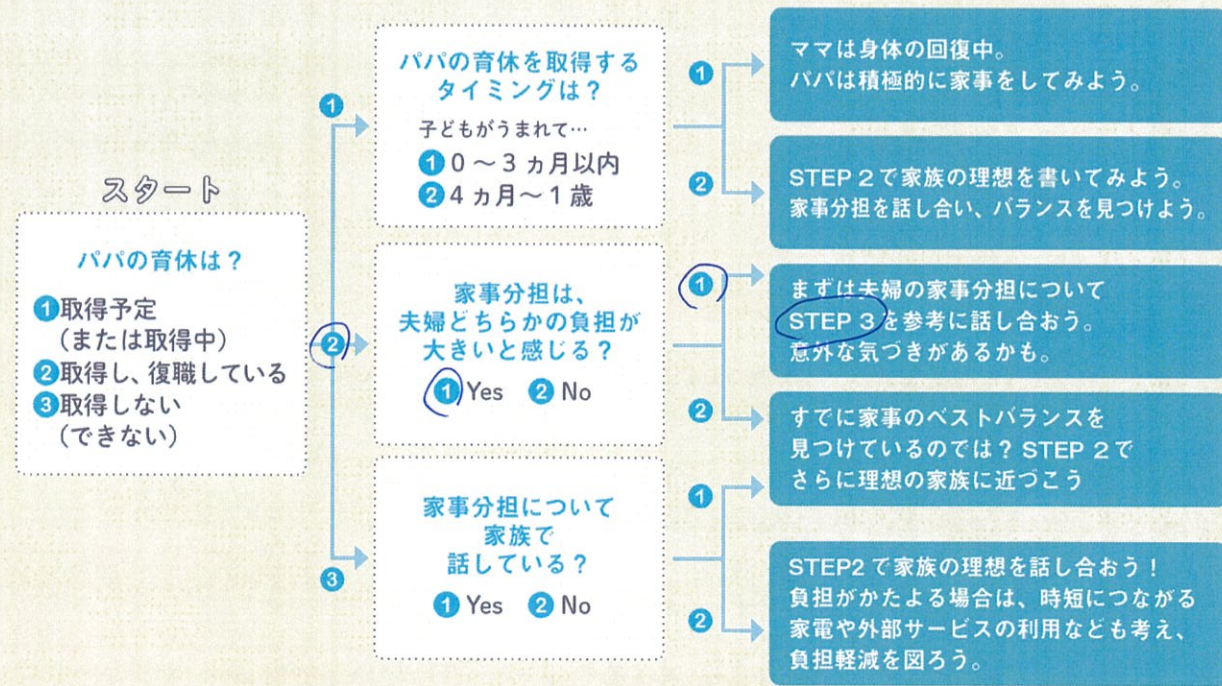
コミュニケーションのコツ 合言葉は「ふたりともラクに！」



## ST 1 EP 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。



## ST 2 EP どんな家族になりたい？ 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。

わが家のありたい姿...

皆が笑顔！ 助け合う家族！

- 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？

何でも話し合えるカンケイ ちょうどいい距離感

- 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？

できる時にできる人がやることをやる できる人がやらなければならない生活を減らす

- 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？

お互い協力し合って負担の少ない両立を意識する。

- 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



# 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!!

- 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

(記載例)

名前	名前	その他 外部委託/祖父母 家電/やらない
7	3	
2	8	

詳しい記載例はこちら



料理〜キッチン周り	ノゾム	カタエ	その他 外部委託/祖父母 家電/やらない
<input type="checkbox"/> 朝昼晩のメニューを考える	5	5	
<input type="checkbox"/> 食材の購入	5	5	
<input type="checkbox"/> 冷蔵庫・冷凍庫の食材管理	0	10	
<input type="checkbox"/> ごはんを炊く(炊飯の予約)	5	5	
<input type="checkbox"/> 料理する(朝・昼・夜)	5	5	
<input 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 type="checkbox"/> 食器を洗う(食洗器をセットする)	2	8	
<input type="checkbox"/> 食器をかたつける(食洗器から出してかたつける)	2	8	
<input type="checkbox"/> 残ったごはんを保存する	2	8	
<input type="checkbox"/> シンクの周り(生ごみの処理、シンクのそうじ)	2	8	
<input 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
- お惣菜、  
ミールキットなども活用

洗濯・そうじ〜その他家事	ノゾム	カタエ	その他 外部委託/祖父母 家電/やらない
<input type="checkbox"/> 洗濯物をまとめ、洗濯機をセットする	5	5	
<input type="checkbox"/> 洗濯物を干す(乾燥機をセットする)	5	5	
<input type="checkbox"/> 洗濯物を取り込む、たたむ、しまう	5	5	
<input 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)	0	10	
<input type="checkbox"/> シーツ、枕カバーなどリネン類の取替、洗濯	4	6	
<input 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 type="checkbox"/> ティッシュ、トイレトペーパーの交換補充	5	5	
<input type="checkbox"/> 掃除機をかける	5	5	
<input type="checkbox"/> お風呂そうじ	5	5	
<input type="checkbox"/> トイレそうじ	5	5	
<input type="checkbox"/> 家電のメンテナンス	5	5	
<input type="checkbox"/> 電気設備、インターネットの管理	5	5	
<input type="checkbox"/> 分別ごとにゴミをまとめ、捨てる	5	5	
<input type="checkbox"/> 洗車、給油(充電)など、車のメンテナンス	5	5	
<input type="checkbox"/> 町内会や地域活動への参加	5	5	
<input type="checkbox"/> 家の外回りのメンテナンス	5	5	
<input type="checkbox"/> ペットや植物の世話	5	5	
<input type="checkbox"/> 自転車、三輪車の修理	10	0	
<input type="checkbox"/> おもちゃのメンテナンス	10	0	
<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  
食べこぼしは下洗いする
- 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	ノゾム	カタエ	その他 外部委託/祖父母 家電/やらない
<input checked="" type="checkbox"/> おむつ替え(年齢によってトイレ補助)	5	5	
<input checked="" type="checkbox"/> ミルク(作る、飲ませる、哺乳瓶の洗浄、消毒)	5	5	
<input checked="" type="checkbox"/> 離乳食(作る、食べさせる、かたつける)	5	5	
<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	5	
<input checked="" type="checkbox"/> お散歩、外遊び(お出かけの荷物準備)	5	5	
<input checked="" type="checkbox"/> 家の中で遊ぶ	5	5	
<input checked="" type="checkbox"/> 沐浴、入浴(着替え準備、お風呂に入れる、体を拭く、保湿、着替え)	3	7	
<input checked="" type="checkbox"/> 歯磨き	3	7	
<input checked="" type="checkbox"/> 寝かしつけ(読み聞かせなど入眠儀式)	3	7	
<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	5	5	
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			

### ルーティーン育児のポイント

- 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る◎)
- 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	ノゾム	カタエ	その他 外部委託/祖父母 家電/やらない
<input type="checkbox"/> 通院/受診	3	7	
<input type="checkbox"/> 子どもの看病	5	5	
<input type="checkbox"/> 病児保育の手配、送迎	1	9	基本は家
<input type="checkbox"/> 各種届出や申請	2	8	
<input type="checkbox"/> 予防接種のスケジュール管理と接種	2	8	
<input type="checkbox"/> 自治体の乳幼児健診	2	8	
<input type="checkbox"/> 保活(保育園の情報収集、見学、申込など)	5	5	
<input 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)	1	9	使っていない
<input type="checkbox"/> 保育用品学用品等の購入	5	5	
<input type="checkbox"/> 保育用品学用品等の名前つけ	5	5	
<input type="checkbox"/> 園や学校の保護者会やPTAなどへの出席	5	5	
<input type="checkbox"/> 週末や休暇のレジャー(情報収集や予約など)	5	5	
<input type="checkbox"/> (2子以上の場合)兄弟姉妹のケア	5	5	
<input type="checkbox"/> お食い初めや誕生日、七五三などの記念日の準備	5	5	
<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  
体調を崩したりくずることが  
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。

家族カレンダーで家庭のスケジュールを二人で管理  
相手の状況を常に気にかける。  
できていることを褒める。  
気づいたら、迷わずやる。  
第三者の力を借りていきたい。

忘れない為に、  
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?  
「#家族のベスト」で検索

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

X (Twitter) Instagram