

キッチン、食事	自分	パートナー	他の家族	省力化/外注
1 献立を考える				
2 朝ごはんをつくる				
3 米をとぎ、ご飯を炊く				
4 パンをトーストする				
5 お茶・コーヒーを入れる				
6 タごはんをつくる				
7 弁当をつくる				
8 水筒にお茶を入れる				
9 冷茶をつくりおきする				
10 テーブルを拭く				
11 配膳する				
12 食べ終わった食器をシンクに運ぶ				
13 食器を洗う				
14 食器を棚に片付ける				
15 食材等の買い物をする				
16 シンクの掃除をする				
17 コンロの掃除をする				
18 レンジフードを掃除する				
19 台所用品(洗剤、スポンジ等)の補充				
20 冷蔵庫内を整理する				
21 冷凍庫で氷をつくる				
小 計				

洗濯&衣類の整理等	自分	パートナー	他の家族	省力化/外注
22 洗濯が必要な物を集める・仕分けする				
23 洗剤を入れ、洗濯機のスイッチを入れる				
24 洗濯物を干す・乾燥機に入れる				
25 洗濯物を取り込む・たたむ				
26 洗濯物を収納する				
27 洗剤・柔軟剤等の補充				
28 洗濯機・乾燥機のごみフィルター掃除				
29 アイロンをかける				
30 クリーニングに出す・取りに行く				
31 古くなった服を処分する				
32 季節ごとの衣類の出し入れをする				
33 服のほつれ、ボタン付け直しをする				
小 計				

寝 室	自分	パートナー	他の家族	省力化/外注
34 カーテンを開ける				
35 布団をたたむ、ベッドを整える				
36 布団を干す				
37 シーツ・枕カバーを取り換える				
小 計				

リビング	自分	パートナー	他の家族	省力化/外注
38 掃除機をかける				
39 掃除機のフィルターのゴミを取りのぞく				
40 床のふき掃除をする				
41 階段の掃除をする				
42 窓を拭く				
43 資源ゴミの分別				
44 収集日のゴミ出し				
45 古新聞・雑誌等を処分する				
46 粗大ゴミを出す				
47 電灯の取り換えや掃除をする				
小 計				

お風呂・トイレ	自分	パートナー	他の家族	省力化/外注
48 お風呂を沸かす				
49 浴槽・浴室を洗う				
50 お風呂の排水口のごみを取る				
51 シャンプー等を補充する				
52 トイレを掃除する				
53 トイレレットペーパーを補充する				
54 タオルを取り換える(トイレ、洗面所)				
55 洗面所・洗面台を掃除する				
56 洗面用品(せっけん、歯ブラシ)の補充				
小 計				

みんなで話し合いながら家事の進め方について考えましょう！



その他	自分	パートナー	他の家族	省力化/外注
57 玄関の掃き掃除をする				
58 靴を片付ける・そろえる				
59 靴を磨く、運動靴を洗う				
60 郵便物を取り込み、チェックする				
61 新聞を取り込む				
62 回覧板を回す				
63 洗車する				
64 車のメンテナンス(タイヤ交換、洗淨液)				
65 車のガソリンを入れる				
66 庭の草むしりをする				
67 宅配便の依頼・受け取りに行く				
68 灯油を買いに行く				
69 玄関先の除雪をする				
70 植物に水をやる				
71 ペットの世話をする				
72 家の電話(固定電話)に出る				
73 家計簿をつける				
74 銀行・郵便局・役場等へ行く				
75 町内会に出席する				
76 町内の草刈や清掃活動に出る				
77 家族を診察に連れていく				
小 計				

✓ 計算してみましょう！

	キッチン・食事	洗濯&衣類の整理等	寝 室	リビング	お風呂・トイレ	その他	合 計
自分							計 コ
パートナー							計 コ
その他家族							計 コ
省力/外注							計 コ

✓ 今後担当する家事、「減らす・なくす」家事を決めましょう！

- を _____ が担当します！
 - を 減らします！ or なくします！
- 例) 買い出しの回数を週3回から週1回に減らします！