今こそパートナーの出番！

多くの家庭で特に問題になるのが、家事育児の分担

○ パートナーが何をやればいいか分からず、ママの指示待ち

○ やり方が違うと指摘され、やる気がなくなる

○ 負担や不平等を巡って、ケンカになりやすい　など

そうなる前に夫婦でよく話し合って、互いに協力し合える環境づくりが大切

家事を上手に分担するコツ

1. お互いの得意、不得意を理解する
2. 名もなき家事の見える化
3. 一度任せたら口を出さない
4. 感謝を伝える

足りないところは助け合う

ワンオペにならないように協力する!
やっているのに残念、な感じにしない!

1. できるほうがやる
2. ある程度は柔軟に行う

分担方法はいろいろ

自分たちに合った方法でその都度カスタマイズしていこう

1. アプリの活用　手軽にシェアでき、細かく管理
2. 紙に分担表を書き込む
3. ホワイトボード　夫婦で違う色のマグネットで管理、初心者向け

まずはやることをリストアップしてみましょう

名もなき家事は盛りだくさん!
見える化すると分担しやすい!

		（共通）		（子）	
定期	朝	□朝食づくり	□食器を洗う	□おむつを替える	□着替え
		□洗濯機を回す	□洗濯物を干す	□ミルク	□哺乳瓶を消毒
		□部屋を片付ける	□ゴミを出す	□持ち物を揃える	□歯みがき
	昼	□掃除機をかける	□買い物	□散歩	□昼寝
	夕	□夕食づくり	□食器を洗う	□ミルク	□あやす
		□風呂掃除	□風呂を沸かす	□風呂に入れる	□体をふく、パジャマを着せる
		□洗濯物を取り込む	□洗濯物を畳んで収納	□遊ぶ	□歯みがき
	夜	□アイロンがけ	□郵便物チェック	□寝かしつけ	□夜泣きに対応
不定期		□病院受診	□市役所に書類提出	□乳幼児健診	□車にガソリンを入れる
		□クリーニング	□子供服のサイズチェック	□段ボールをまとめる	□洗剤等の詰め替え
		□衣替え	□レジャーの予定を立てる	□写真整理	

…これらはほんの一例です