

ママパパ共育てサポートシート



一般社団法人ウーマンエンパワー協会

取得時期は？なぜ取得する？

育児休業は夫婦とも2回まで分割の取得可

妻

夫

我が家はどんなあり方を目指す？

お互いのありたい我が家の姿を話し合ってみましょう。

現状と、目指したい家事や育児の分担やあり方は？親族や友人、外注など頼れる先は？取り入れられるツールや時短家電は？

記入日： 年 月 日

家事育児の分担一覧

主担当と今後の理想の分担について話し状況に応じて見直しましょう。



一般社団法人ウーマンエンパワー協会

妻 夫

	妻	夫
朝食の支度、食事補助、片付け		
着替えや持ち物補助、園の送り		
昼食の支度、食事補助、片付け		
園のお迎え、持ち物片付け		
夕食の支度、食事補助、片付け		
連絡帳チェックや記入		
買い物（食材、消耗品など）		
ミルク（消毒まで）や離乳食		
おむつ交換		
洗濯を回す、干す、たたんでしまう		
部屋の片づけ		
アイロンがけ、クリーニングなど		
掃除機がけ、拭き掃除、玄関・ベランダ・庭などの掃除		
ごみ集め(分別)、ゴミ出し、新しいごみ袋セット		
台所、洗面所、風呂、トイレなど水回り掃除		

妻 夫

	妻	夫
子どもと遊ぶ		
お風呂にいれる、着替えなど補助		
子どもの歯磨き		
読み聞かせや寝かしつけ		
夜泣き対応		
予防接種や健診や歯医者予約、同伴		
子どもの呼出し対応、病院に連れていく、薬を飲ます		
持ち物の記名		
子どもの服や道具など必要品の調達		
子どもの爪切りなどメンテ		
各種料金支払い対応		
父母会やPTAなどの対応、保護者会や参観などの出席、園学校の書類提出		
役所への書類提出		
家具家電の修理や電球替える、服やボタンの修繕など		
衣替え、写真の整理など		

家事育児の分担一覧

不要なタスク、我が家のタスクがあれば追記して使いましょう



一般社団法人ウーマンエンパワー協会

	妻	夫
車の運転、ガソリンを入れる、車検など		
お出かけの計画、予約、支払い		
親戚の調整		
贈答品の検討や購入、お付き合い関連		
自治会や理事会の対応		
家計や資産の管理		
植物やペットのお世話		
習い事や塾などの情報収集		
子どもの習い事に連れていく、先生コーチとのやりとり対応		
お茶をわかしておく、作り置きをしておくなど		
お弁当		
シーツや枕カバー洗濯交換		
換気		
窓掃除など不定期の掃除・メンテ		

	妻	夫

得意・不得意や身体的／精神的負担や責任の大きさなどを加味しましょう。
目的は円滑な家庭運営。縛られ過ぎずお互い柔軟に対応するのがポイント！