共家事・共育・共食チェックシート

◎１００％ ○５０％以上. △５０％以下. ×あまりやっていない

分類	中分類	項目	自分が思う実施状況	パートナーが思う実施状況	役割分担 夫担当	役割分担 妻担当	役割分担 子担当	役割共同	役割判断	役割外部	未実施・課題
家事	清掃	掃除機をかける									
		トイレ掃除をする									
		風呂掃除をする									
		洗面台の掃除									
		キッチンのシンク掃除									
		換気扇の掃除									
		玄関・ベランダ掃除									
		ゴミ出し（分別含む）									
		掃除用具・洗剤の補充									
	洗濯	洗濯機を回す									
		干す									
		取り込む									
		たたむ									
		収納する									
		アイロンをかける									
		布団・シーツを洗う									
		洗濯洗剤の管理									
	整理整頓	リビングの片付け									
		玄関の靴整理									
		クローゼットの衣替え									
		書類・郵便物の整理									
		冷蔵庫・パントリー整理									
		おもちゃ整理									
		断捨離・不用品処分									
	買物管理	日用品の買出し									
		洗剤・消耗品の在庫管理									
		ネット注文									
		買物リスト共有									
		ごみ袋の購入									
	家計支払い	家計簿をつける									
		レシート整理									
		クレジット明細確認									
		光熱費確認									
		家賃・ローン支払い									
		保険・税金支払い									
		口座引き落とし管理									
	生活環境	電球・電池交換									
		家具修理・組立									
		防災グッズ点検									
		郵便物・宅配受け取り									
		植物・ペットの世話									

共家事・共育・共食チェックシート

◎１００％ ○５０％以上. △５０％以下. ×あまりやっていない

分類	中分類	項目	自分が思う実施状況	パートナーが思う実施状況	役割分担 夫担当	役割分担 妻担当	役割分担 子担当	役割共同	役割判断	役割外部	未実施・課題
育児（乳幼児）	授乳・ミルク	母乳・ミルクをあげる									
		哺乳瓶を洗う・消毒する									
		粉ミルク・哺乳瓶・搾乳器の準備									
	おむつ・トイレ	おむつ替え（昼間）									
		おむつ替え（夜間）									
		おしりふき・おむつ在庫管理									
		トイレトレーニングサポート									
	睡眠・寝かしつけ	寝かしつけ（昼寝）									
		寝かしつけ（夜）									
		夜泣き対応									
		寝室環境づくり（温度・照明・音）									
	食事・離乳食	離乳食の準備（作る・温める）									
		離乳食を食べさせる									
		食器洗い・片付け									
		離乳食食材の買物・ストック管理									
	入浴・ケア	お風呂に入れる									
		沐浴の準備（タオル・湯温など）									
		体拭き・保湿ケア									
		爪切り・耳掃除・鼻掃除									
	健康管理	定期健診・予防接種の予約									
		体温チェック・記録									
		病院受診・付き添い									
		薬の管理・服薬補助									
	身支度・外出	着替え・衣類整理									
		ベビーカー・抱っこひもの準備									
		外出時の荷物準備（おむつ・ミルク・着替え）									
	遊び・発達	おもちゃ・絵本で遊ぶ									
		読み聞かせ									
		音楽・体遊び									
		発達段階の記録・見守り									
	心のケア	抱っこ・スキンシップ									
		泣いたときの対応（あやす・共感）									
		安心して眠れる環境を整える									
		親子の時間を持つ（会話・微笑み）									
	イベント・記録	写真・動画撮影									
		育児日記・成長記録									
		誕生日・記念日の準備									
		親族・友人への共有（LINE・アルバムなど）									

共家事・共育・共食チェックシート

◎１００％ ○５０％以上. △５０％以下. ×あまりやっていない

分類	中分類	項目	自分が思う実施状況	パートナーが思う実施状況	役割分担			役割共同	役割判断	役割外部	未実施・課題
					夫担当	妻担当	子担当				
育児	睡眠・寝かしつけ	朝の身支度									
		爪切り・耳掃除									
		薬の管理									
		通園・通学準備									
		洋服サイズ管理・購入									
	送迎	保育園・学校への送り									
		迎え									
		習い事送迎									
		通院付き添い									
		公園・おでかけ同行									
	学び	宿題チェック									
		勉強の声かけ									
		読み聞かせ									
		習い事練習サポート									
		学校からのお便り確認									
		教科書・ノート整理									
	健康管理	食事バランス確認									
		睡眠時間管理									
		病院予約・受診									
		予防接種管理									
		健康診断確認									
		歯磨きチェック									
	心ケア	一日の話を聞く									
		ほめる・励ます									
		叱り方・抱きしめる									
		家族時間を過ごす									
	イベント	誕生日・行事準備									
		写真・動画撮影									
		アルバム整理									
		お便り・連絡帳記入									
		行事・参観日参加									
		季節イベント参加									
	心のケア	抱っこ・スキンシップ									
		泣いたときの対応（あやす・共感）									
		安心して眠れる環境を整える									
		親子の時間を持つ（会話・微笑み）									
	イベント・記録	写真・動画撮影									
		育児日記・成長記録									
		誕生日・記念日の準備									
		親族・友人への共有 （LINE・アルバムなど）									

共家事・共育・共食チェックシート

◎１００％ ○５０％以上. △５０％以下. ×あまりやっていない

分類	中分類	項目	自分が思う実施状況	パートナーが思う実施状況	役割分担 夫担当	役割分担 妻担当	役割分担 子担当	役割共同	役割判断	役割外部	未実施・課題
料理	献立	週のメニュー計画									
		冷蔵庫・在庫確認									
		家族のリクエスト確認									
	買物	買物リスト作成									
		買物									
		スーパー・ネット注文									
		冷凍・常備食材補充									
		価格比較・節約購入									
		帰るぎわに連絡して ついで買い									
	調理	下ごしらえ（切る・洗う）									
		味つけ・調理									
		炊飯・汁物作り									
		盛りつけ・仕上げ									
		調理器具の管理									
	配膳	食器・箸・コップの準備									
		テーブルセッティング									
		食卓づくり（音楽・照明・花）									
	食事	赤ちゃん・子どもに食べさせる									
		一緒に楽しく食べる									
		食卓での会話									
		食べ方・マナーを教える									
		「ありがとう」を伝える									
	片付	食器を下げる									
		洗う・拭く・片付ける									
		食洗機セット									
		テーブル掃除									
		ゴミ処理									
		翌日の準備									