

おきたまセブンワーク チェックシート

家庭内の“7つの仕事”を見える化して

これからの生活とふたりの仕事の分担を話し合ってみよう



Share the housework

ステップ1 いまの家族の状況

家族構成や仕事の状況、自分たちを助けてくれる人のことなど、自由に書き出してみよう

ステップ2 気づきや気持ちを共有し、これからの生活を考えてみよう

気づきや気持ちの共有

現状から気づいたこと、今まで思ってきたことを共有してみよう

【約束】決して喧嘩や言い合いをしないこと

お互いに感謝の気持ちを伝え合いましょう！

これから・未来

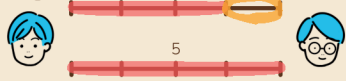
暮らし方や家族の将来など自由に話し合ってみよう



ステップ3 これからのふたりの分担を考えてみよう 空欄は自由に仕事を設定

例

①



棒グラフに色を塗ったり、丸を書く。

(上が 75%負担 / 下が 100%負担の場合)

②



③



- サービス：お掃除サービス等の事業者サービスの活用
- 協力者：親など自分たちに協力してくれる人の力を活用

- ・ 親などにも担ってもらう場合は、②のように「協力者」に丸を書く。
- ・ サービスや協力者に全てを任せる場合は、棒グラフには何も書かず、③のように丸をだけを書く。

食事

名前の頭文字 →
等を記入して
ください

献立決め

5

サービス 協力者

()

調理

5

サービス 協力者

()

配膳

5

サービス 協力者

()

片付け

5

サービス 協力者

()

掃除

ゴミ出し

5

サービス 協力者

()

掃除機をかける

5

サービス 協力者

()

風呂掃除

5

サービス 協力者

()

トイレ掃除

5

サービス 協力者

()

洗濯

洗濯機をまわす

5

サービス 協力者

()

干す

5

サービス 協力者

()

たたむ

5

サービス 協力者

()

しまう

5

サービス 協力者

()

育児

食事・ミルク

5

サービス 協力者

()

おむつ・トイレ

5

サービス 協力者

()

入浴

5

サービス 協力者

()

寝かしつけ

5

サービス 協力者

()

学校等

学校行事への参加

5

サービス 協力者

()

P T A

5

サービス 協力者

()

習い事への送迎

5

サービス 協力者

()

部活への送迎

5

サービス 協力者

()

地域

町内会への出席

5

サービス 協力者

()

お祭りへの参加

5

サービス 協力者

()

地域清掃

5

サービス 協力者

()

消防団

5

サービス 協力者

()

置賜地域の子育て関係の情報を
ウェブサイトで発信しています



【発行者】山形県置賜総合支庁こども家庭支援課
子育て支援・女性青少年担当
〒992-0012 米沢市金池 7-1-50 電話 0238-26-6027