



伊勢原市男女共同参画推進委員会提案「家事分担リスト・主要家事編 1」

リスト作成：WADA

* 各ご家庭ごとに共働き、専業主婦など環境は異なります。各ご家庭に合った家事分担を見える化してご活用ください

朝食の用意	夫 X	妻 ○	玄関の掃除	夫 ○	妻 X
朝食の片づけ	X	○	車の洗車	○	X
昼食の用意	X	○	家周りの片づけ	○	X
昼食の片づけ	X	○	雨戸・シャッター開閉	○	X
夕食の用意	X	○	ペットの世話	—	—
夕食の片づけ	2	8	洗濯洗って干す	2	8
献立の検討	X	○	洗濯取り込みたたむ	4	6
食材の買い物	4	6	衣類の整理	X	○
日用品の買い物			電球の交換等		
冷蔵庫					
家電					
食卓					
シンク					
生ごみの処理					
おふろの用意、掃除	○	X	預貯金管理	X	○
洗面台の掃除	○	X	保険の管理	○	X
リビングの掃除	3	7	生活費の管理	X	○
部屋の掃除	5	5	家計簿付け	X	○
ベッドメイク	3	7			

記入例

役割分担を○Xで記入
 比率で分担されているときは数字で、
 必要の無い項目は—あるいは空欄など、
 各ご家庭で工夫してご記入下さい

家事分担に決まりがあるわけではございません。各ご家庭に合った家事分担を検討することで、家庭内のストレスや・仕事の負荷が軽減され、夫婦がお互いを気遣い、共同して生活をする為の取組の一つです。（伊勢原市男女共同参画推進委員会・委員長）