

2人の簡単、家事アイデア

夫婦円満に過ごすためのひと工夫！

家族が仲良く暮らしていくためには、夫婦の協力体制がとても大切です。自分の気持ちを上手く相手に伝えられず、モヤモヤしていませんか。日々の家事や育児の項目を洗い出し、どのように分担し、お互いに支え合つのがよいのかを確認し合ひましょつ。

夫婦二人で一緒にやってみる

分担もしいけど一緒に『する』ことでおのずと役割が見えてきます。例えば、食事の準備など二人でキッチンに立つてみませんか？



二人で一緒にやるのはどう？

余分な家事は作らない工夫を

『出したものは片付ける』を徹底するだけで、整理整頓が日常的になります。

自主的に家事をこなしましょつ

「何かすることある？」頼まれる前に聞いてみる。気を利かせて先に動いてみる。「ありがとう」の気持ちを伝えあえば家庭も円満に。

子どもを連れて出かけてみる

集中して家事をこなしたい時でも、子どもは待つてはくれないもの。どちらか子どもと一緒に散歩に出かけるのも助けになります。

子どもも家族の一員 将来のための家事分担

将来、子どもが独り立ちをすることを考えると、教育の一環として家事をしつかり教えることも重要です。家族みんなで助け合う心を育てましょつ。

それだって私もしれないね！

ワンポイント

妻は夫の家事の出来栄には口出しせず、完璧を求めないことも大切です。夫のやる気が削がないよう…注意！

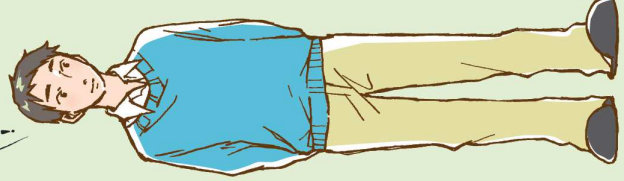


家事&育児分担表

空欄を利用して、自分たちに合った分担表を作ってみましょう！
改善案(これから)

	現状		改善案(これから)	
	妻	夫	妻	夫
食事	家事名			
	買い物			
	朝食作り			
	朝食片付け			
掃除	夕食作り			
	夕食片付け			
	リビング			
	寝室			
	洗面所			
洗濯	お風呂			
	トイレ			
	洗う・干す			
	取り込み			
子育て	たたむ・整理			
	アイロン掛け			
	着替え手伝い			
	送り			
その他	迎え			
	お風呂			
	ゴミ捨て			
	家計の管理			
	町内会行事			
	PTA			

これから始めよう！
ひとまず



私たちが
こんな感じ！



現状を整理して、改善案を考えてみよう

分担表は、役割を決めただけですんなりと進むわけではありません。
むしろ役割を決めた後、どうアレンジするかが重要です。

	現状		改善案(これから)	
	妻	夫	妻	夫
食事	家事名			
	買い物	○		
	朝食作り	○		
	朝食片付け	○		
掃除	夕食作り	○		
	夕食片付け	○		
	リビング	○		
	寝室	○		
	洗面所	○		
洗濯	お風呂			○
	トイレ	○		
	洗う・干す	○		
	取り込み	○		
子育て	たたむ・整理	○		
	アイロン掛け	○		
	着替え手伝い	○		
	送り	○		
その他	迎え	○		
	お風呂	○		
	ゴミ捨て	○		
	家計の管理	○		
	町内会行事		○	
	PTA	○		△

ステップ1

二人で分担すると
よいものをリスト
アップしてみま
しょう。

ステップ2

お互いの得意な家事
または好きな家事を
担当することで、スト
レスを生まない分担
表にしてみましょう。

分担表の一例

2人の簡単！ 家事&育児 分担表