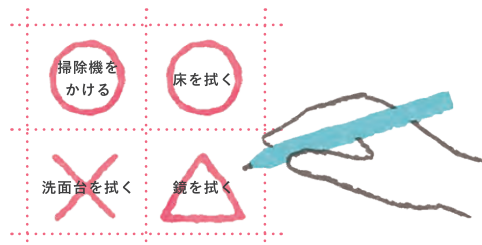


家事見える化シート

それぞれの家事について自分がどう感じているか、
○ △ × を書きこんでみましょう。

○ 好き！ △ ふつう × 苦手…



他に思いつく家事があれば、空欄に書きこみましょう。
家族といっしょに話し合いながらやってみましょう。

掃除	掃除機をかける	床を拭く	テーブルを拭く	棚を拭く	窓を拭く	部屋をかたづける	コンロまわりの掃除をする	シンクまわりの掃除をする	トイレ掃除をする
	お風呂掃除をする	洗面台を拭く	鏡を拭く	玄関を掃く	ベランダを掃く	庭を掃除する	ゴミをまとめる	ゴミ袋をゴミ箱にかける	ゴミを出す

洗濯	洗濯機を回す	洗濯物を干す	洗濯物を取り込む	洗濯物をたたむ	洗濯物をしまう	アイロンをかける	クリーニングに出す	クリーニングを受け取る	カーテンを洗う

料理	献立を考える	食材を買う	食材をしまう	下ごしらえをする	調理する	料理を盛り付ける	料理を食卓に並べる	食器を洗う	食器を拭く
	食器をかたづける	残ったご飯を保存する							

育児	朝起こす	夜寝かしつける	オムツを替える	着替えを手伝う	学校の送り迎えをする	持ち物をチェックする	お弁当をつくる	お風呂に入れる	宿題をチェックする
	学校行事に参加する	PTAに参加する	プリントを整理する	いっしょに遊ぶ	週末にでかける				

その他	ベッド(ふとん)を整える	ふとんを干す	シーツを交換する	バスマット・トイレマットを交換する	タオルを交換する	新聞を取る	宅配便を受け取る	郵便物の整理をする	日用品の買い物に行く
	日用品を補充する	家計を管理する	靴を磨く	衣替えをする	植物に水やりをする	ペットの世話をする			