

家事・育児分担表

夫[%] 妻[%]
50 50

No.	いつやるか	カテゴリ		タスク	頻度 (直感的)	頻度 (計算用)	割合		総合負担度		備考	
		大	小				夫	妻	夫	妻		
1 朝	リセット	リビング		カーテンを開ける	毎日	365	10	0	1	1.0	0.0	
2 朝	朝食	準備		味噌汁に火を入れる	毎日	365	10	0	1	1.0	0.0	子ども起こし中に準備
3 朝	朝食	準備		冷凍ご飯を解凍する	毎日	365	10	0	1	1.0	0.0	子ども起こし中に準備
4 朝	朝食	準備		ご飯のおかずを冷蔵庫から出す	毎日	365	10	0	1	1.0	0.0	子ども起こし中に準備
5 朝	朝食	準備		ヨーグルトを食器に移し、はちみつをかける	毎日	365	5	5	2	1.0	1.0	
6 朝	朝食	片付け		食べた食器をシンクに持っていく	毎日	365	5	5	1	0.5	0.5	
7 朝	朝食	片付け		朝食の食器を洗う	毎日	365	8	2	2	1.6	0.4	
8 朝	朝食	片付け		食洗機内の食器を片付ける	毎日	365	9	1	2	1.8	0.2	
9 朝	朝食	片付け		余ったお米をラップに包む	4日に1回	91	6	4	3	0.5	0.3	
10 朝	朝食	片付け		余った味噌汁を冷蔵庫に戻す	3日に2回	243	7	3	1	0.5	0.2	
11 朝	朝食	片付け		味噌汁用のお鍋を洗う	3日に1回	122	9	1	2	0.6	0.1	
12 朝	朝食	片付け		テーブルを拭く	毎日	365	8	2	2	1.6	0.4	
13 朝	子ども	リセット		子どもを起こす	毎日	365	1	9	3	0.3	2.7	子どもの機嫌取り必要
14 朝	子ども	朝食		朝食を子どもに食べさせる	毎日	365	5	5	3	1.5	1.5	
15 朝	子ども	朝食		朝食時のテレビをつける	毎日	365	5	5	1	0.5	0.5	
16 朝	子ども	リセット		子どものウンチを処理する	毎日	365	7	3	3	2.1	0.9	指名制
17 朝	子ども	準備		子どもの体温を測定する	毎日	365	5	5	2	1.0	1.0	
18 朝	子ども	準備		子どもを着替えさせる	毎日	365	7	3	3	2.1	0.9	
19 朝	子ども	準備		子どもに靴を履かせる	毎日	365	5	5	2	1.0	1.0	
20 朝	保育園	準備		保育園の連絡帳に記入する	平日	261	3	7	3	0.6	1.5	
21 朝	保育園	準備		オムツに記名する	平日	261	3	7	1	0.2	0.5	
22 朝	保育園	送迎		保育園に送っていく	平日	261	5	5	4	1.4	1.4	
23 朝	リセット	寝室		ベッドカバーを取り外す	1週間に1回	52	9	1	1	0.1	0.0	
24 朝	リセット	寝室		ベッドカバーを洗濯する	1週間に1回	52	9	1	1	0.1	0.0	
25 朝	片付け	ゴミ捨て		ゴミを集め、分別する	毎日	365	5	5	3	1.5	1.5	
26 朝	片付け	ゴミ捨て		ペットボトルのラベル・キャップを取って潰す	毎日	365	10	0	3	3.0	0.0	
27 朝	片付け	ゴミ捨て		ゴミ箱内の袋を取り換える	2週間に1回	26	10	0	2	0.1	0.0	
28 朝	片付け	ゴミ捨て		ゴミを捨てる	毎日	365	5	5	3	1.5	1.5	
29 朝	洗濯	取り込み		洗濯機内の乾燥した服をソファに移動させる	毎日	365	0	10	2	0.0	2.0	
30 朝	食材	購入		スーパーに買い物に行く	3日に1回	122	8	2	4	1.1	0.3	
31 朝	食材	片付け		買い出した食材を冷蔵庫に片づける	3日に1回	122	2	8	2	0.1	0.5	
32 昼	片付け	郵便		郵便物をチェックする	毎日	365	5	5	1	0.5	0.2	
33 昼	子ども	プール		子どもをプールに連れていく	1週間に1回	52	5	5	3	0.2	0.2	
34 昼	昼食	準備		昼食の準備をする	休日	104	5	5	4	0.6	0.6	
35 昼	昼食	片付け		昼食の片づけをする	休日	104	5	5	2	0.3	0.3	
36 夜	リセット	リビング		カーテンを閉める	毎日	365	5	5	1	0.5	0.5	
37 夜	夕食	準備		味噌汁を作る	3日に1回	122	7	3	3	0.7	0.3	
38 夜	夕食	準備		お米を研ぐ	4日に1回	91	4	6	2	0.2	0.3	
39 夜	夕食	準備		献立を考える	毎日	365	5	5	3	1.5	1.5	
40 夜	夕食	準備		夕食を作る	7日に5回	261	6	4	4	1.7	1.1	
41 夜	夕食	準備		夕食用の食器を出す	毎日	365	8	2	2	1.6	0.4	
42 夜	夕食	片付け		テーブルを拭く	毎日	365	7	3	2	1.4	0.6	
43 夜	夕食	片付け		食器を流しに持っていく	毎日	365	5	5	2	1.0	1.0	
44 夜	夕食	片付け		夕食の食器を洗う	毎日	365	5	5	2	1.0	1.0	
45 夜	夕食	片付け		夕食に使ったフライパン、お鍋を洗う	7日に5回	261	5	5	3	1.1	1.1	
46 夜	風呂	スイッチ		風呂のスイッチを入れる	毎日	365	5	5	1	0.5	0.5	
47 夜	保育園	送迎		保育園に迎えに行く	平日	261	5	5	4	1.4	1.4	毎日1時間くらい寄り道
48 夜	保育園	確認		連絡帳を確認する	平日	261	5	5	1	0.4	0.4	
49 夜	保育園	準備		保育園の準備をする	平日	261	1	9	3	0.2	1.9	
50 夜	子ども	リセット		子どもに手を洗わせる	毎日	365	7	3	2	1.4	0.6	指名制
51 夜	子ども	リセット		子どもの服を脱がす	毎日	365	7	3	2	1.4	0.6	
52 夜	子ども	風呂		子どもを風呂に入れる	毎日	365	3	7	3	0.9	2.1	
53 夜	子ども	風呂		子どもの体をかく	毎日	365	7	3	2	1.4	0.6	
54 夜	子ども	風呂		子どもにオムツ、パジャマを着させる	毎日	365	7	3	2	1.4	0.6	
55 夜	子ども	夕食		夕食を子どもに食べさせる	毎日	365	4	6	2	0.8	1.2	
56 夜	子ども	夕食		子どもの食べ残しを処理する	毎日	365	5	5	2	1.0	1.0	
57 夜	子ども	寝る前		子どもと遊ぶ(絵本、ブロック、パズルなど)	毎日	365	5	5	4	2.0	2.0	
58 夜	子ども	寝る前		子どもの歯磨きをする	毎日	365	3	7	3	0.9	2.1	
59 夜	子ども	寝る前		子どもの爪を切る	4日に1回	91	3	7	3	0.2	0.5	
60 夜	子ども	寝る前		子どもの服のサイズをチェックする	毎日	365	0	10	2	0.0	2.0	
61 夜	子ども	寝る前		子どもの持ち物に記名する	2週間に1回	26	0	10	2	0.0	0.1	
62 夜	子ども	就寝		子どもを寝かしつける	毎日	365	3	7	3	0.9	2.1	
63 夜	子ども	就寝		子どもの夜泣きに対応する	毎日	365	0	10	5	0.0	5.0	
64 夜	洗濯	取り込み		洗濯物を洗濯機に入れる	毎日	365	2	8	2	0.4	1.6	
65 夜	洗濯	実行		洗濯機を回す	毎日	365	3	7	1	0.3	0.7	
66 夜	洗濯	乾燥		洗濯物を干す	毎日	365	3	7	3	0.9	2.1	
67 夜	洗濯	片付け		洗濯物を畳む	4日に1回	91	3	7	3	0.2	0.5	
68 夜	洗濯	片付け		畳んだ洗濯物を片付ける	4日に1回	91	3	7	2	0.2	0.4	
69 夜	リセット	寝室		ベッドカバーを取り付ける	1週間に1回	52	9	1	3	0.4	0.0	
70 夜	リセット	寝室		加湿器に水を入れる	1週間に1回	52	5	5	2	0.1	0.1	
71 夜	片付け	リビング		部屋を片付ける	3日に1回	122	9	1	3	0.9	0.1	
72 夜	片付け	リビング		掃除機をかける	3日に1回	122	9	1	3	0.6	0.1	
73 夜	片付け	トイレ		トイレ掃除をする	2週間に1回	26	1	9	3	0.0	0.2	
74 夜	片付け	風呂		風呂掃除をする	毎日	365	5	5	2	1.0	1.0	
75 夜	片付け	洗面台		洗面台を掃除する	1週間に1回	52	5	5	2	0.1	0.1	
76 夜	片付け	シンク		シンクを掃除する	1週間に1回	52	9	1	2	0.3	0.0	
77 夜	片付け	オムツ		オムツのごみ袋を交換する	1週間に1回	52	5	5	2	0.1	0.1	
78 不定期	保育園	定期イベント		保育園のイベントに参加する	1年に3回	3	5	5	5	0.0	0.0	保護者面談等
79 不定期	子ども	病気		子どもを病院に連れていく	1年に2回	2	5	5	5	0.0	0.0	
80 不定期	子ども	病気		子どもに薬を飲ませる	1年に10回	10	5	5	2	0.0	0.0	
81 不定期	子ども	予防接種		予防接種や検診を予約する	半年に1回	2	0	10	3	0.0	0.0	
82 不定期	子ども	予防接種		予防接種や検診に連れていく	半年に1回	2	5	5	4	0.0	0.0	
83 不定期	イベント	ドライブ		車を運転する	1か月に1回	12	10	0	3	0.1	0.0	