

"ありがとう"から つながる楽しい家族



取り組み

近年、共働き世帯が増え、家事や育児の家族間の分担(シェア)が進んでいるとは言え、まだまだの状態ではないでしょうか。少しずつ意識も変わり改善されてきてはいますが、家事や育児に関しては女性に負担が偏っているケースが少なくありません。飯塚市では、男性も女性も育児に参加する体制づくりを後押しするため、育児シェアシートを作成いたしました。

導入

このシートをあなたとパートナー間で話し合い、使用することで、次のようなことができます。

- 育児の現状を知る。
- あなたの気持ちや希望をパートナーに伝える。
- パートナーの気持ちや希望を知る。
- 理想の育児シェアをつくる。



使い方

裏面のステップ1～ステップ3の順にあなたとパートナーそれぞれが書き込むことで、理想の育児シェア方法が見つかります。

チャレンジしてうまくいかないときは、新たにシートを作成し、再チャレンジしてみましょう。

このシートはこちらからダウンロードすることができます▶



アドバイス

- 「手伝うよ」ではなく「一緒にやろうよ」から始めましょう。
- 育児のやり方は人それぞれ。やり方は違っても、まずは「感謝」を先に伝えましょう。
- 家庭の事情は様々です。自分の家庭にあった「理想のシェア」を見つけましょう。

MEMO

お知らせ



女性のための相談 男性のための相談



女性・男性それぞれをとりまく、さまざまな悩みや問題についての専門相談窓口があります。ひとりで悩まないでお気軽にご利用ください。

女性はこちら
詳細はQRコード
からご確認ください。



男性はこちら
詳細はQRコード
からご確認ください。



子育てに関する相談



子育てを頑張るのはとても大変なことです。子育ての大変さを一人で抱えるのではなく、少しでも困ったことがあればご相談ください。専門の相談員と一緒に子育ての方法について考えます。



飯塚市 市民協働部 男女共同参画推進課
男女共同参画推進センター・サンクス
飯塚市飯塚14番67号(イイツカコミュニティセンター内)

TEL 0948-22-7058

Mail sunkusu@city.iizuka.lg.jp

／ 育児は家族でシェアする時代 ／

育児 シェア Sheet

理想の育児シェアシートを作って14日間チャレンジ!



ステップ1

まずは現状を知ろう！

育児見える化シート

Before

朝・夜

- 子どもを起こす
- 食事の補助
- 歯磨きの補助・仕上げ
- 着替えの補助
- 風呂に入れる
- 寝かせる

妻	夫	他

学校・園

- 保育園・幼稚園の送迎
- 習い事の送迎
- 持ち物の確認
- お便りの確認
- 宿題・勉強を見る
- 学校・保育園の行事の参加

妻	夫	他

乳幼児

- おむつの交換
- ミルク・離乳食を作る
- 沐浴
- 予防接種・健診
- 夜泣きの対応

妻	夫	他

その他

- 通院
- 薬を飲ませる・塗る
- 絵本の読み聞かせ
- 遊ぶ
-

妻	夫	他

集計

妻	夫	他
個	個	個

ステップ2

1人で抱え込まず、お互いの気持ちを

共有しよう

まずは あなたの気持ちを書いてみよう

妻	夫
今の私の満足度 %	%
パートナーに感謝していること	
パートナーの少し残念なところ	
あなたが一番やりたいこと	

続いて パートナーへの希望を書いてみよう

妻	夫
やってくれと嬉しいこと・頑張ってほしいところ	
自分の時間がほしい時間帯	

それでは パートナーに伝えたいことを書いてみよう

妻	夫
普段言えないこと、せっかくだから伝えたいこと	

思い切って 家族の夢を作ってみよう

()年後は

ステップ3 \次は見つめなおしてみよう！

理想の育児シェアシート

After

朝・夜

- 子どもを起こす
- 食事の補助
- 歯磨きの補助・仕上げ
- 着替えの補助
- 風呂に入れる
- 寝かせる

妻	夫	他

学校・園

- 保育園・幼稚園の送迎
- 習い事の送迎
- 持ち物の確認
- お便りの確認
- 宿題・勉強を見る
- 学校・保育園の行事の参加

妻	夫	他

乳幼児

- おむつの交換
- ミルク・離乳食を作る
- 沐浴
- 予防接種・健診
- 夜泣きの対応

妻	夫	他

その他

- 通院
- 薬を飲ませる・塗る
- 絵本の読み聞かせ
- 遊ぶ
-

妻	夫	他

まずは14日間チャレンジ！
うまくいかないときは
再度シートを作成しよう！

集計

妻	夫	他
個	個	個