

# 最強チーム 家族

家族を最強チームにする  
ミーティングシート

～これからの10年。心地良いチーム家族で営んでいこう!～

あなたの本当にやりたいことは何ですか？

日々の「やるべきこと」「やったほうが良いこと」に追われていませんか。

これからの10年を見据えて大切な人と一緒に「2人の今について」話し合しましょう。



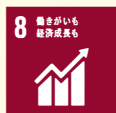
**コンセプト** このシートは「家族で家庭の営みを心地良くしていくための、会話のきっかけ」をつくることを目指しています。

**使い方** シートには家事シェアを心地良くするための議題が載っています。それらに解答しながら、設問の内容だけに捉われず、家族会議をしてみてください。

## 【家事シェアとは】

「家事をシェアする」とは家事を家族ごととしてみんなが考えるということです。必ずしも5:5の分担が理想というわけではありません。大切なのは、今の分担の方法が家族みんなにとって納得感があるかどうか。だからこのシートは、「どちらがどれだけ家事やってる」や「こんなにたくさん名も無き家事がある」ということには触れていません。それよりも「自分たちのシェアの方法はどのような型が向いているのか」「お互いが家事についてどのように思っているのか」というマネジメント（運営）をサポートするものになっています。夫婦や家族での対話をなくして、心地良い家族運営をしていくのは難しい。だけど、話しているといつも言い合いになってしまう。そのようなご夫婦にも使っていただけるシートになっています。このシートが、あなたの家庭により一層の笑顔を育んでくれることを願っています。

監修：NPO 法人tadaima! 三木智有



Junior Chamber International Japan  
公益社団法人 名古屋青年会議所



# ミーティング1 2人の価値観Q&A

まずは、家事分担・コミュニケーション・両立の3大テーマについて、今考えていることを話し合しましょう。  
お題シートの質問に2人それぞれが答えて下さい。  
これらの設問について、チェックを入れるだけでなく「なぜそう答えたのか」をシェアして下さい。  
「なんと答えたか」よりも「なぜそう答えたか」の方が遥かに大切な質問になります。



## 2人の価値観 お題シート

### ■家事育児介護分担について

#### ①家事分担のやり方はバッチリ問題ありませんか？

- あなた a. このままでOK b. 考えてみる余地あり c. ぜひ考え直したい d. その他  
パートナー a. このままでOK b. 考えてみる余地あり c. ぜひ考え直したい d. その他

#### ②パートナー・家族で家事育児介護など家のことを助け合えていると思いますか？

- あなた a. バッチリ助け合えている b. 負担が偏ってるかも c. ノーコメントでお願いします d. その他  
パートナー a. バッチリ助け合えている b. 負担が偏ってるかも c. ノーコメントでお願いします d. その他

### ■家事育児介護分担について

#### ③パートナー・家族で大事な話をする機会は取れていますか？

- あなた a. ちゃんと取れている b. もうちょっとあると良いかも c. 全然足りてない! d. その他  
パートナー a. ちゃんと取れている b. もうちょっとあると良いかも c. 全然足りてない! d. その他

#### ④パートナー・家族会議をやりたいですか？

- あなた a. 定期的にやりたい b. 不定期で良いからたまにはしたい c. 我が家には必要ない d. その他  
パートナー a. 定期的にやりたい b. 不定期で良いからたまにはしたい c. 我が家には必要ない d. その他

#### ⑤家事育児介護など家のことで「困ってる」「つらい」など相談したいことはありますか？

- あなた a. あるからぜひこれを機に相談したい! b. とくに相談するほどでもない c. 全然ない!絶好調! d. その他  
パートナー a. あるからぜひこれを機に相談したい! b. とくに相談するほどでもない c. 全然ない!絶好調! d. その他

### ■家のことと仕事について

#### ⑥家事育児介護と仕事の両立がつかないですか？

- あなた a. 実は結構つらい b. つらいつつほどじゃないけど話したい c. 問題ない!絶好調! d. その他  
パートナー a. 実は結構つらい b. つらいつつほどじゃないけど話したい c. 問題ない!絶好調! d. その他

#### ⑦将来のキャリアについて、悩んでいることや不安なことがありますか？

- あなた a. あるからぜひこれを機に相談したい! b. とくに相談するほどでもない c. 全然ない!絶好調! d. その他  
パートナー a. あるからぜひこれを機に相談したい! b. とくに相談するほどでもない c. 全然ない!絶好調! d. その他

### 【心地良い家事コミュニケーションのコツ】

#### ・「褒める」より「喜ぼう」

家事をパートナーがしてくれた時、褒めるだけでなく「喜び」を表現するようにしましょう。  
褒めるというのは、どうしても評価になりがち。それよりも自分の内側から湧き出す「喜び」を伝えた方が、家族にとってもやりがいを感じられることでしょう。

#### ・パラレル家事をやってみよう

パラレル家事:「〇〇していない方が、〇〇する」というルールで同時に動く家事のやり方。  
パートナーの家事のイライラを軽減させ、さらに家族のチーム感も高まるのがパラレル家事。  
例えば「料理をつくっていない方が、お風呂掃除をする」「お部屋の掃除をしていない方が、トイレ掃除をする」「お皿を洗っていない方が、テーブルを拭く」など。一緒に協力しながら家事を終わらせることで家族のチーム力がアップします。



# ミーティング2 2人のチームバランスチェック



これから家事シェアするにあたり、シュフ（主婦・主夫）型が良いか、担当制がうまくいくかをチェックしてみましょう。家事シェアには2つの型があり、それぞれで運営の仕方が異なります。10の質問にチェックをつけて、診断。チェックがよりついた方の型での運営がやりやすいでしょう。チェックはあくまでも参考です。チェック数が同じ、点数は低いけどこちらが良いなどの場合は話し合いながら我が家の運営スタイルを考えましょう！



## 2人のチームバランス チェックシート

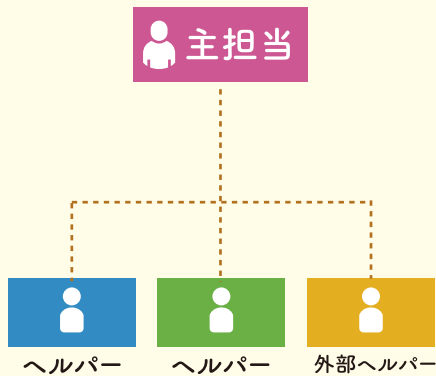
### シュフ型チェック /5点

- 我が家には家事の主担当（シュフ）がいる
- 我が家の家事分担は基本的にパートナーが指示を出して、それをみんながサポートする  
※「ゴミ捨てだけはパパ担当」などのように、ごく一部例外があっても9割以上がパートナーからの指示ならチェックして下さい
- パートナーにお願いするよりも「自分がやった方が楽だ」と思う
- パートナーは家事が苦手で、あまり戦力にはならない
- 我が家のシュフは家事に対して自分なりのやり方やこだわりがあり、パートナーのやり方に納得いかないことが多い

### 担当制チェック /5点

- 我が家には家事の主担当（シュフ）はとくにいない。
- 我が家の家事分担は、しっかりと担当が決まっている。
- 自分でやるよりも「パートナーにお願いする方が楽」だと思う。
- お互いに得意な家事・苦手な家事があり、それぞれを把握し合っている。
- パートナーと家事のやり方が違って、とくに気にならない。

## ■ シュフ（主婦・主夫）型



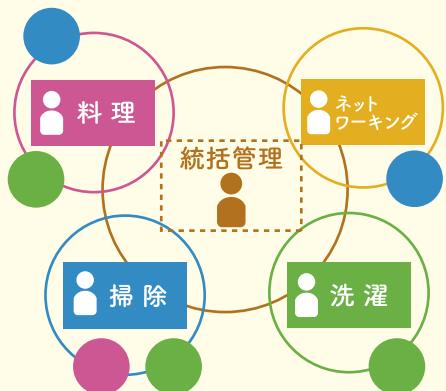
### シュフ（主婦・主夫）型

主担当（シュフ）が我が家の家事を切り盛りするスタイル。自分自身で家事の全体像を管理しながら、家族にお手伝いを指示。シュフに自分なりの家事のこだわりが強かったり、サポーターの家事スキルが低い場合はシュフ型がうまくいきます。また、共働き家庭よりは専業主婦家庭に多く見られます。

### シュフ型をうまくまわすコツ！

「なにをお願いするか」よりも「いつお願いするか」を決めましょう！指示をする時にうまく行かない原因。それは「今頼んで平気かな？」や「今忙しいのに」というすれ違いです。なので「平日の午前是一緒に家事する時間」や「土曜日、朝ごはんの後はみんなで一緒に掃除しよう」など家族のスケジュールをロックすると頼みやすくなります。

## ■ 担当制



### 担当制

家事の種類によって担当をはっきり決めるスタイル。担当した家事については各々が責任をもってまわしていきます。そのため、担当しているはずなのに滞りがちでいつも指示されているようなら、それはシュフ型。シュフは自分でやるよりもパートナーに任せた方が楽だと思っていたり、多少のこだわりややり方の違いが気にならない方がうまくいきます。専業主婦家庭よりも、共働き家庭に多く見られます。

### 担当制をうまくまわすコツ！

「なにをお願いするか」を決めたら「いつやるのか」は口出ししないようにしましょう！担当するというのは裁量権と責任を担うということ。横から「まだやらないの？」と口うるさく言われるとやる気と自覚が失われます。そのため、ポイントは「締切」を決めること。「お風呂までには食器洗い終わらせるようにしましょう」など、おしりを決めると良いでしょう。

# ミーティング3 家事スキルチェック

現在、家事をどのくらいやっているか、を確認するのではなく「できる」のか「できない」のかを確認します。  
それを基に、「どの家事を頼めば良いか」「どの家事を担当すれば良いか」  
「どの家事のスキルを伸ばさないといけないのか」を考えます。



## 2人の家事スキルをシェア！ チェックシート

次のスキルをもっているかどうかをチェックします。次の5段階で解答して下さい。

「1:できる」「2:やればできると思う」「3:ほとんどやったことない」「4:まったくできない」  
とくに「好き」「得意」な家事やこだわりのある家事については☆にチェックを入れて下さい。

あなた					パートナー						
☆	1	2	3	4	☆	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>	料理
☆	1	2	3	4	☆	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>	買い物
☆	1	2	3	4	☆	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>	ストック品の管理:洗剤・トイレトペーパーなど細かい生活用品の管理
☆	1	2	3	4	☆	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>	冷蔵庫在庫の管理:賞味期限切れ、買い被り防止
☆	1	2	3	4	☆	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>	家計管理
☆	1	2	3	4	☆	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>	書類の整理
☆	1	2	3	4	☆	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>	部屋の片づけ
☆	1	2	3	4	☆	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>	部屋の掃除
☆	1	2	3	4	☆	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>	トイレ掃除
☆	1	2	3	4	☆	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>	お風呂掃除
☆	1	2	3	4	☆	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>	水回り・排水溝の掃除
☆	1	2	3	4	☆	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>	食器洗い
☆	1	2	3	4	☆	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>	布団・ベッドの管理:上げ下げ、シーツ取替、布団干し、季節替えなど
☆	1	2	3	4	☆	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>	洗濯
☆	1	2	3	4	☆	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>	洗濯物干し
☆	1	2	3	4	☆	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>	洗濯物たたみ
☆	1	2	3	4	☆	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>	衣類管理:たたんだ衣類の片づけ、衣類の整理、衣替え、 いらない・着られない衣類の処分など
☆	1	2	3	4	☆	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>	ゴミ捨て
☆	1	2	3	4	☆	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>	ゴミ管理:ゴミの日チェック、ペットボトル・破砕ゴミ・プラスチックなど 地域に合わせたゴミの仕分け管理
☆	1	2	3	4	☆	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>	地域とのネットワーキング:回覧板チェック、マンション管理組合、PTA、 地域のママ・パパ友、地域イベントの参加など

解答した答えを参考に、ミーティング2で決めたシュフ型、担当制に照らし合わせて役割を決めましょう。  
シュフ型であれば「お願いする時には『できる』にチェックがついていた『トイレ掃除』『お風呂掃除』は  
頼みやすそうだな」など。

担当制であれば「『できる』にチェックのついていた『家計管理』と『食器洗い』は任せよう。

『水回りの掃除』は『できる』じゃなかったけど、食器洗いと合わせて担当してもらったらどうだろう」などと  
考えていきます。



シートには書ききれなかったもっと詳しい家事シェアの  
コツをNPO 法人tadaima!のHPでご紹介しています。  
スマホを片手に、ぜひご覧下さい。

どこよりも詳しい!家事シェアの教科書 →



アンケートへのご協力をお願いします。

