

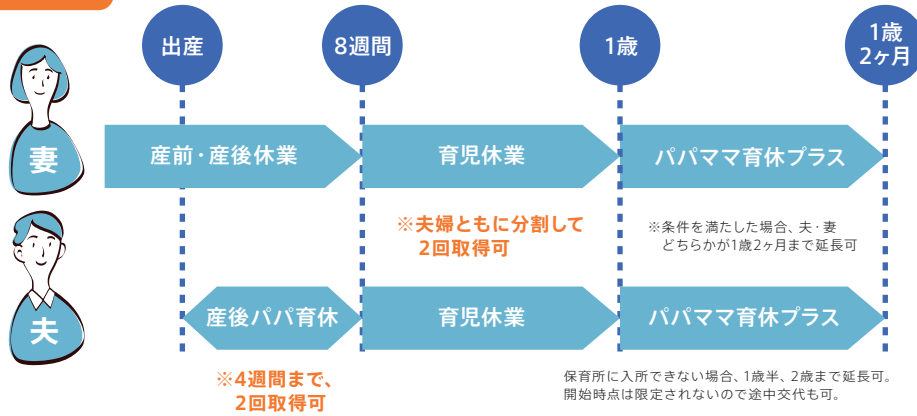
育休をサポート!

家族ミーティングシート



まずは、パパとママがなぜ育休を取得するのか、「時期」と「目的」を考えながら、話してみましょう。

時期



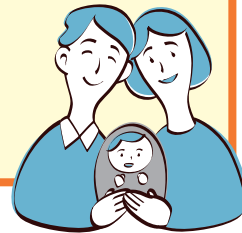
目的

- 出産直後のママをサポート
- ママの出産にあわせて上の子の育児を担当
- ママの職場復帰の準備をサポート
- ママの職場復帰と入れ替わりで育児家事を担当
- ママの家事・育児をシェア
- ママの予定や家族イベント等に合わせて
- パパの仕事の都合等に合わせて

いつ取得する?なぜ取得する?

ありたい姿を話し合い、次頁の分担表を使いながら現状を省みつつ、理想の家事・育児分担を決めましょう。

わが家のありたい姿



③育休終了以降

家事比率

夫 : その他 : 妻

どんな状況?パパの役割は?

育児比率

夫 : その他 : 妻

①現状

家事比率

夫 : その他 : 妻

どんな状況?パパの役割は?

育児比率

夫 : その他 : 妻

②育休中

家事比率

夫 : その他 : 妻

どんな状況?パパの役割は?

育児比率

夫 : その他 : 妻



分担表に○をつけ、パパの役割について話し合みましょう。

24時間、年中無休の育児の大変さを夫婦で乗り越えれば、数年後には良い思い出に……。このシートに書き出せない、目に見えない家事・育児は沢山あります！

ハードルが高そうな食事作り、意外と休日はパパ担当という家庭も多いようです。まずは朝食から始めてみませんか？

	現状			育休中			育休終了後		
	夫	妻	その他	夫	妻	その他	夫	妻	その他
食事系	朝食の支度								
	子どもに朝食を食べさせる／補助								
	朝食の片づけ								
	昼食(お弁当)の支度								
	子どもに昼食を食べさせる／補助								
	昼食の片づけ								
	夕食の支度								
	子どもに夕食を食べさせる／補助								
	夕食の片づけ								
	離乳食・ミルクの支度								
	離乳食・ミルクを食べさせる								
	離乳食・ミルクの片付け								
	食料品の買い物(実店舗、ネット、収納)								
その他家事系	掃除(リビング、玄関、お風呂、洗面、トイレ、キッチン)								
	ゴミ出し(回収、分別、出す)								
	洗濯(洗う、干す、たたむ、しまう、アイロン、クリーニング出し)								
	食料以外の生活用品の買い物(実店舗、ネット、収納、詰め替え)								
生活サポート系	子どもの沐浴・入浴								
	子どもの歯磨き／補助								
	子どもの寝かしつけ								
	おむつ交換								
	トイレの付き添い								
	兄弟姉妹のケア								
	遊ぶ(家の中)								
	遊ぶ(散歩、外遊び)								
	子どもが病気の時の看病								
	通院								
	病児保育の手配								

	現状			育休中			育休終了後		
	夫	妻	その他	夫	妻	その他	夫	妻	その他
教育系	子どもの着替え・身支度／補助								
	保育園・幼稚園・学校の持ち物準備／チェック								
	連絡帳の記入								
	保育園・幼稚園・学校・習い事等への送り								
	保育園・幼稚園・学校・習い事等への迎え								
	保育園・幼稚園・学校で必要なものの購入・準備								
	保育園・幼稚園・学校の保護者会やPTAへの出席								
リサーチ・手続き・管理系	出生届などの自治体への各種届け出								
	予防接種のスケジュール管理と実施								
	保活(自治体や保育園に向いて情報収集、リサーチ、各種手続き等)								
	復帰に向けた子育て支援サービス(ファミリーサポート、ベビーシッター、病児病後保育等)の下調べ、事前登録、お試し利用								
その他	家族旅行、父子旅行								
	地域やパパママ同士の交流等ネットワーク作り								

※記載以外の項目は空欄に追加してご利用下さい。夫婦で話し合っ必要家事・育児を書き込みましょう。

入浴。
パパが入れてくれるのも良いですが、ママが入れて、
パパが引き取って体拭き〜寝かしつけまでしてくれると、
ママはその後、ゆっくりバスタイムを満喫できます。



家族ミーティングシートで話し合ったことをきっかけに、さらに具体的なポイントを共有し、夫婦の連携を深めましょう！