

パパの子育て参画キャンペーン【育児・家事の参画シート】 <案>

【育児・家事の参画シートの進め方】

ステップ①（見える化）

ステップ②③（目標設定・取組）

ステップ④（振り返り）

	現状	理想（改善案）	取組開始日 〇月〇日		
家事	お弁当を作る	献立を決める	2週間チャレンジ！	パパ 家事、育児の分担が見える化され、妻に感謝するとともに、もっとやらないといけないという気持ちになった。	
	買い物に行く	お米をとぐ			ママ 夫婦で家事、育児の分担について話すきっかけとなってよかった。
	食事をつくる	食器を洗う・しまう			
	ゴミ出し（分別）	リビングの片付け			
	掃除機をかける	トイレ掃除			
	キッチン掃除	風呂掃除			
	日用品の買い物（詰め替え）	洗濯機を回す			
	洗濯物を干す	洗濯物をたたむ・しまう			
	アイロンがけ	（自由記入）			
	ミルクを飲ませる／ 食事を食べさせる	歯磨きをさせる			
オムツを替える／ 着替えをさせる	持ち物の準備をする				
園の送迎	一緒に遊ぶ				
お風呂に入れる	寝かしつけ（夜泣き対応）				
病院に連れて行く	連絡帳の確認				
園行事に参加する	（自由記入）				
家計の管理	町内会行事				
（自由記入）	（自由記入）				
その他					

ステップ①（見える化）

ステップ②（目標設定）

○現状の育児・家事の参画度を色分けします（パパ：青色、ママ：赤色 など）。

○家族で話し合っって理想の参画度を決めて色分けします。

	現状	理想（改善案）
家事	お弁当を作る	献立を決める
	買い物に行く	お米をとぐ
	食事をつくる	食器を洗う・しまう
	ゴミ出し（分別）	リビングの片付け
	掃除機をかける	トイレ掃除
	キッチン掃除	風呂掃除
	日用品の買い物（詰め替え）	洗濯機を回す
	洗濯物を干す	洗濯物をたたむ・しまう
	アイロンがけ	（自由記入）
	その他	
育児	ミルクを飲ませる／ 食事を食べさせる	歯磨きをさせる
	オムツを替える／ 着替えをさせる	持ち物の準備をする
	園の送迎	一緒に遊ぶ
	お風呂に入れる	寝かしつけ（夜泣き対応）
	病院に連れて行く	連絡帳の確認
	園行事に参加する	（自由記入）
	家計の管理	町内会行事
	（自由記入）	（自由記入）
	その他	

ステップ③（取組）

2週間チャレンジ！！

○理想を目標に育児・家事に取り組みます。

取組開始日 ○月○日

※参画シートを自宅の見える場所
(冷蔵庫など) に貼って取り組もう！

ステップ④（振り返り）

○取組の成果（気づき・感想等）を振り返ります。

パパ

家事、育児の分担が見える化され、妻に感謝するとともに、もっとやらないといけないという気持ちになった。

ママ

夫婦で家事、育児の分担について話すきっかけとなってよかった。

今後も取り組みを続けようと思いますか。

はい いいえ わからない

育児・家事の取組フォトコンテスト

○育児・家事の取組の様子を写真で応募しよう！

タイトル 「お風呂のあとのひととき」

コメント

お風呂のことは、着替えの準備から湯上り後のお世話まで何でもまかせて安心！の本当に頼りになるお父さんでした。どうもありがとう！
湯冷ましを飲ませようとしたら髪の毛で遊ばれてしまったときの写真です。



○男性が子育てに参画する大切さ・意義

○男性の子育て参画お役立ちコラム など

応募方法
<WEBサイト>
<郵送>

ご住所
お名前
TEL
E-mail