

チェックしてみよう！



- 「親が単身赴任中」と聞くと父親を想像する
- 女性に理系の進路(学校・職業)は向いていない
- 医者・弁護士と聞くと男性を想像する
- 組織のリーダーは男性の方が向いている
- 女性には高い学歴やキャリアは必要ない
- デートや食事のお金は男性が負担すべきだ

性別による 無意識の 思い込み

アンコンシャス・ バイアス

ありませんか？



あなたの
ご家庭は
どうですか？

役割や分担が
女性に偏って
いませんか？



裏面の分担表を
活用して家族で
話しあってみよう！

裏面も
CHECK ▶

毎年6月は『島根県男女共同参画推進月間』です



現状を整理し、役割分担について考えよう。

お互いの得意・苦手・出来ないことを記入し、助け合おう！ Work 

得意なこと
.....
苦手なこと
.....
出来ないこと
.....



妻

得意なこと
.....
苦手なこと
.....
出来ないこと
.....



夫

家のこと 分担表記入例

STEP 1

家のことをリストアップする

STEP 2

家のことの分担の現状を記入する

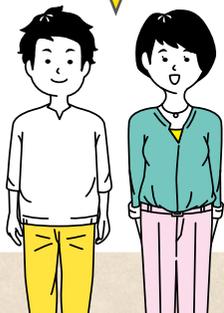
STEP 3

得意・不得意を考慮し、今後の分担を記入する

STEP 4

定期的に分担を見直し、気持ちよく家事をする

まずは現状を知ることから



家のこと 分担表		現状		今後	
		妻	夫 ()	妻	夫 ()
炊事	朝食を作る	○		○	
	夕食を作る	○		月~木	金~日
	食器洗い	○		○	
	お弁当を作る		○	○	
掃除	ゴミ出し		○		○
	トイレ掃除	○		○	
	風呂掃除	○		○	
	リビングの片付け	○		○	
	掃除機をかける	○		○	
洗濯	洗濯機をまわす	○		○	
	洗濯物を干す	○		○	
	洗濯物をたたむ・しまう	○		○	○
	アイロンがけをする	○		○	
	ワタリクリーニングに出す	○		○	
育児介護	おむつ交換	○		○	○
	歯磨き	○		○	○
	寝かしつけ	○		○	○
	着替え	○		○	
	病院の付き添い	○		○	
その他	日用品を買う	○		○	○
	ペットの散歩		○		○
	ペットのご飯	○		○	

一緒にやろう!

家のこと 分担表

現状

今後

妻 夫 ()

妻 夫 ()

炊事	朝食を作る				
	夕食を作る				
	食器洗い				
掃除	ゴミ出し				
	トイレ掃除				
	風呂掃除				
洗濯	洗濯機をまわす				
	洗濯物を干す				
	洗濯物をたたむ・しまう				
育児介護	おむつ交換				
	歯磨き				
	寝かしつけ				
その他	日用品を買う				