

# ワーク・ライフ・バランスは私生活から!!

家庭内の何気ない普段の家事仕事など、  
主にどちらがやっていますか？  
私生活でもバランスが大切です。  
互いに協力しあいましょう！



夫・妻  
いっしょに  
チェック  
してみよう!

## 地域 のこと

Residents'  
association

夫 妻

 

自治会役員

 

環境美化活動(河川清掃など)

 

自治会の会議等への出席

 

運動会、スポーツ大会への参加

 

自治会や地域で企画したイベントへの参加

 

その他団体の活動

夫 妻

 

学校・保育園行事への参加、PTA活動など

 

授業参観、個別懇談への出席

 

進路に関わる行事への参加

 

入学式、卒業式への参加

 

保育園(学校)への送迎

夫 妻

 

検診や予防接種などに連れて行く

 

子どもの看病をする(仕事を休む)

 

お風呂に入れる

 

寝かしつける

夫 妻

 

料理を作る

 

食料や日用品の買い物をする

 

定期的に家の掃除をする

 

ごみ捨てをする(可燃物、不燃物 他)

 

洗濯をする

 

食器を洗う

 

風呂そうじをする

## 家事 に関すること

Housekeeping

合計

夫 \_\_\_\_\_ 項目

妻 \_\_\_\_\_ 項目

※一例です