家事分担表

家事ごとに、担当の人の欄に〇をつけます。下の行で、1人が受け持つ家事の数がわかります。

場所	家事	回数	（名前）	（名前）	（名前）	（名前）	メモ
料理	朝ごはん	毎日					
料理	夕ごはん	毎日					
料理	お弁当	平日					
台所	食器洗い・片づけ	毎日					
台所	食材の買い物	週2回					
洗たく	洗たく機を回す・干す	毎日					
洗たく	たたむ・しまう	毎日					
そうじ	掃除機がけ	週2回					
そうじ	お風呂そうじ	毎日					
そうじ	トイレそうじ	週1回					
ゴミ	ゴミをまとめて出す	週3回					
ゴミ	ゴミの日の確認・分別	毎週					
その他	植物の水やり	毎日					
その他	ペットの世話	毎日					
その他	日用品の補充	随時					
その他							
その他							
その他							
受け持つ家事の数			**0**	**0**	**0**	**0**	

・〇=担当、△=できるときに手伝う。担当が決まっていない家事は、〇のない行でわかります。
・1か月ほど続けたら、家族で話し合って見直しましょう。

もてなしお motenashio.com

1週間の家事当番表

曜日ごとに、だれがどの家事をするかを書きます。冷蔵庫などに貼って使えます。

家事	月	火	水	木	金	土	日
夕ごはん							
食器洗い							
洗たく							
お風呂そうじ							
ゴミ出し							

家事分担表

家事ごとに、担当の人の欄に〇をつけます。下の行で、1人が受け持つ家事の数がわかります。

記入例

場所	家事	回数	パパ	ママ	ゆうと(中1)	さき(小4)	メモ
料理	朝ごはん	毎日	○				
料理	夕ごはん	毎日		○			
料理	お弁当	平日		○			
台所	食器洗い・片づけ	毎日	○		△		
台所	食材の買い物	週2回	○	○			
洗たく	洗たく機を回す・干す	毎日		○		△	
洗たく	たたむ・しまう	毎日				○	
そうじ	掃除機がけ	週2回	○				
そうじ	お風呂そうじ	毎日			○		
そうじ	トイレそうじ	週1回	○				
ゴミ	ゴミをまとめて出す	週3回			○		
ゴミ	ゴミの日の確認・分別	毎週		○			
その他	植物の水やり	毎日				○	
その他	ペットの世話	毎日			○	○	
その他	日用品の補充	随時		○			
その他							
その他							
その他							
受け持つ家事の数			**5**	**6**	**3**	**3**	

・〇=担当、△=できるときに手伝う。担当が決まっていない家事は、〇のない行でわかります。
・1か月ほど続けたら、家族で話し合って見直しましょう。

もてなしお motenashio.com

1週間の家事当番表

曜日ごとに、だれがどの家事をするかを書きます。冷蔵庫などに貼って使えます。

記入例

家事	月	火	水	木	金	土	日
夕ごはん	ママ	ママ	パパ	ママ	パパ	パパ	ママ
食器洗い	ゆうと	さき	ゆうと	さき	ゆうと	パパ	さき
洗たく	ママ	ママ	ママ	ママ	ママ	パパ	パパ
お風呂そうじ	ゆうと	ゆうと	ゆうと	ゆうと	ゆうと	パパ	パパ
ゴミ出し	パパ		パパ		パパ		

もてなしお motenashio.com