

書き込み式家事分担リスト

項目	家事の種類	妻	夫	交代	その他
食事	朝食の支度				
	朝食の食器洗い & 片付け				
	昼食の支度				
	昼食の片付け				
	夕食の支度				
	夕食の食器洗い & 片付け				
	食料品の買い出し				
生活衛生・清潔	生協など宅配注文				
	ゴミ出し				
	部屋の掃除				
	水回りの掃除				
	庭や玄関の掃除				
	洗濯 & 物干し				
	洗濯物干し				
	洗濯物たたみ				
	クリーニング出し				
	アイロンかけ				
出産準備	赤ちゃん用品をそろえる				
	赤ちゃん用品を借りる				
	赤ちゃん用品をしまう場所を考える				
	出産に伴う手続き				
	出産に伴う書類を書く				
	関係者に出産連絡をする				
	出産関連の書類を整理・管理				
その他	小児科、保育園の情報集め				
	保育園の入園手続きを調べる				
	家計簿の管理				
	植物やペットのお世話				
	車関係の手入れ				
上の子がいるご家庭では	初七日、お食い初めの準備				
	内祝いの準備				
	頂いた出産祝いを記録、整理				
	子どもの食事介助				
	子どもの入浴				
	子どもの歯磨き				
追加	子どもの寝かせつけ				
	子どものノート・書類チェック				
	子どもの衣類の手入れ、衣替え				
	子どもの衣類の縫い				

あなたの「受援カスコア」は？

項目	いつも当てはまる		場合による		全く当てはまらない	
	1	2	3	4	5	1
1 人に何かをお願いする時は「申し訳ない」と思う	1	2	3	4	5	1
2 人に頼むときは「すみません」と言うのが口癖	1	2	3	4	5	1
3 人に頼みことをするのは、相手に自信を持たせ、相手を喜ばせることになる	5	4	3	2	1	5
4 誰かにお願いする時は笑顔で「ありがとう」と言う	5	4	3	2	1	5
5 困ったときはまず「自分で出来ないのは恥ずかしい」と思う	1	2	3	4	5	1
6 誰かに相談する時はいつも「迷惑をかけて申し訳ない」と思う	1	2	3	4	5	1
7 自分一人で何とかできないなんて情けないと思う	1	2	3	4	5	1
8 人を頼ることは相手への信頼の表れだと思う	5	4	3	2	1	5
9 助けてもらったときは大喜びで感謝の気持ちを口ににする	5	4	3	2	1	5
10 自分一人で出来なくても、人の力を借りることで達成できる方が良いと思う	5	4	3	2	1	5

上記のスコアを足した合計点が「自分の受援力」

10~20点 今からでも遅くない!これから受援力を身につけよう!

21~40点 もう少しで、もっと助け合える!

41~50点 その受援力を、みんなに分けてあげて!

合計点

「受援力」の高い人になるボキャブラリー

- とてもお忙しいと思うんですけど、今ちょっといいですか？
- ○○さんなら話を聞いていただけると思って。
- この件、○○さんだからこそお話するんですが、～～。
- 困ったときの○○さん頼みで申し訳ありません。
- 他にもたくさんのお仕事がある中、力を貸して下さいありがとうございます。
- 話を聞いてもらえただけで心が軽くなりました。
- 次は○○さんと同じようにチームの誰かを助ける側に回ります。
- いつも○○さんに親切にしてもらっていること、家族にもよく話しているんです。