

総合改善レポート

上記2つに加えて、改善シミュレーション・生活ルール案・話し合い文を作成します。

診断のまとめ

いま最も差が出ているのは「家事」の負担（76:24）です。

最も偏り

家事

76:24

一致度

ふたりの

75点

総合の負担バランス



偏り大

● Aさん 65% ● 相手 35%

軸ごとの負担（中央が50:50）

家事の負担

● 相手

Aさん ●

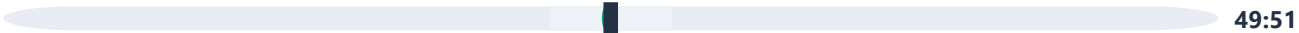


Aさん 側に偏り

お金の負担

● 相手

Aさん ●

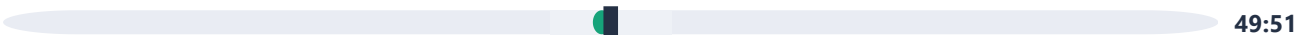


相手 側に偏り

収入に対する負担

● 相手

Aさん ●



相手 側に偏り

育児の負担

● 相手

Aさん ●

69:31

Aさん 側に偏り

支払額のバランスと、収入に対する重さのバランスは、ほぼ一致しています。いまの分け方は収入差から見ても無理がない形です。

負担差をつくっているタスク（差の大きい順）

料理

● 相手

Aさん ●

86:14

Aさん 側に偏り

食器洗い

● 相手

Aさん ●

67:33

Aさん 側に偏り

部屋の掃除

● 相手

Aさん ●

67:33

Aさん 側に偏り

風呂掃除

● 相手

Aさん ●

75:25

Aさん 側に偏り

ゴミ出し

● 相手

Aさん ●

75:25

Aさん 側に偏り

食事・授乳・離乳食

● 相手

Aさん ●

71:29

Aさん 側に偏り

おむつ替え・着替え・トイトレ

● 相手

Aさん ●

67:33

Aさん 側に偏り

送り迎え・付き添い

● 相手

Aさん ●

67:33

Aさん 側に偏り

50:50に近づけるには

いまはAさん側に負担が寄っています。まずは家事・育児の担当を、いくつかの組み合わせで変えると、総合のバランスが50:50へ近づきます。

候補1 負担の大きい担当を中心に（少ない数で）

Bさんが「料理」「食事・授乳・離乳食」「食器洗い」「部屋の掃除」「風呂掃除」を引き受けると、総合が **65:35** → **54:46** でほぼ50:50に届きます。

● 相手

Aさん ●



Aさん 側に偏り

候補2 バランスよく分ける

Bさんが「料理」「送り迎え・付き添い」「食事・授乳・離乳食」「おむつ替え・着替え・トイトレ」「食器洗い」を引き受けると、総合が **65:35** → **54:46** でほぼ50:50に届きます。

● 相手

Aさん ●



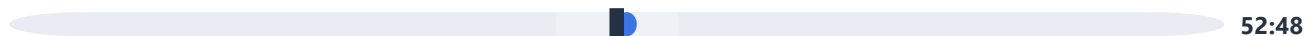
Aさん 側に偏り

候補3 小さな担当を多めに

Bさんが「送り迎え・付き添い」「おむつ替え・着替え・トイトレ」「風呂掃除」「部屋の掃除」「食器洗い」「食事・授乳・離乳食」「料理」を引き受けると、総合が **65:35** → **52:48** でほぼ50:50に届きます。

● 相手

Aさん ●



Aさん 側に偏り

※ 100:0（どちらかが全部）の家事・育児は「意図して決めた担当」とみなし、無理に崩す提案はしていません。

そもそも家事を減らすアイデア

料理

ミールキットや冷凍弁当を週2回ほど取り入れると、献立・買い物・調理の負担をまとめて減らせる可能性があります。

いまは週6回ほどの担当（料理）。ミールキット/冷凍の活用で、月およそ8回分・月あたり約5時間の手間を減らせる目安です。

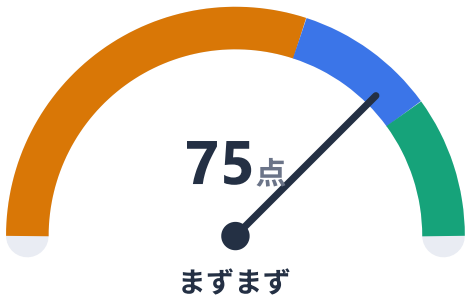
食器洗い

食洗機を使うと、毎日の食器洗いの手間を減らせる可能性があります。

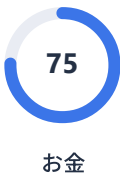
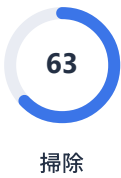
いまは週4回ほどの担当（食器洗い）。食洗機の導入で、月およそ9回分・月あたり約2時間の手間を減らせる目安です。

この欄には広告・アフィリエイトリンクが含まれる場合があります。

ふたりの一致度



カテゴリ別の一致度



まず話してみたいこと

- 1 家事の「料理」を、これからどう分け合うか
- 2 掃除について、お互いの「ちょうどいい」を知る

揉めやすい点と生活ルール案（優先順）

1 掃除

一致度 63

「部屋のきれいさをどれくらい重視するか」は、Aさんが「とても重視する」・Bさんが「あまり重視しない」とズレがあります。平日は簡単な掃除、休日にまとめ掃除、というように頻度を分けると双方の希望に近づきやすくなります。

2 お金

一致度 75

「生活費は折半がよいと思うか」は、Aさんが「やや重視する」・Bさんが「どちらともいえない」とズレがあります。生活費を折半にするか、収入の比率に合わせるか、負担の決め方を一度話してみましょう。

相手に伝えるための一言（コピーして使えます）

相手、掃除について、お互いの「ちょうどいい」を一度すり合わせてみない？責めたいんじゃなくて、

ふたりが楽になる形を見つけただけだよ。

LINEでそのまま送れる短文

相手、暮らしの負担診断やってみたよ ✨ 「掃除」のそこ、今度すり合わせできたらいいなって思った！

家事の偏りと価値観のつながり

いまAさん側に負担が寄っている背景には、「掃除」の感じ方の違いが関係している可能性があります。分担の数字だけを動かすより、「掃除についてどこまでやりたいか」をふたりで言葉にしてから担当を決めると、納得感のある形に落ち着きやすくなります。