

TOP INTERVIEW

サイボウズ株式会社

青野 慶久氏

会社が生き残るための  
働き方改革とは？

# 新時代的 「企業が伸びる」 育休制度の活用法

育休がもたらす社内改革効果

経営者と若手世代の意識ギャップを解消

福利厚生強化により人材確保で他社をリード



まずは家族で  
書き込んでみよう

みんなでシェアしよう! 書き込み式 sheet

# 家事・育児タスク表

## PART1. 家事・育児を振り分けよう

家族で話し合っ、家事・育児を振り分けてみましょう。  
得意分野や好きなことを担当するのもおすすめです。  
空欄はわが家のオリジナルを書き込みましょう。

担当の家事・育児を決め、鉛筆やマグネットで印をつけましょう

(名前:           色:       ) (名前:           色:       )  
(名前:           色:       ) (名前:           色:       )

朝	ベッドを整える	新聞をとる	朝食を作る	朝食を子どもに食べさせる	前日の食器をしまう	朝食の食器を洗う	テーブルを拭く
	夕飯の下ごしらえ	ペット・植物の世話をする	洗濯をして干す	部屋を片づける	掃除機をかける	トイレ・風呂掃除をする	ゴミを分別して捨てる
	ミルクをつくる	子どもの歯磨きをする	子どもを着替えさせる	子どもの持ち物をそろえる	保育園に送っていく	自由に記入しましょう	自由に記入しましょう
夕	保育園に迎えに行く	連絡帳を書く	子どもに手を洗わせる	子どもと遊ぶ	夕食をつくる	夕食を子どもに食べさせる	夕食の食器を洗う
	テーブルを拭く	子どもを風呂に入れる	子どもの寝支度(パジャマ、歯磨き)	子どもの歯磨きをする	子どもに絵本を読む	子どもを寝かしつける	ミルクをつくる
	洗濯物をたたむ	アイロンをかける	靴を磨く	家計簿をつける	夜泣きに対応する	自由に記入しましょう	自由に記入しましょう
不定期	保育園の呼び出しに対応する	子どもを病院に連れて行く	予防接種や検診に連れて行く	子どもの持ち物に記名する	クリーニングに出す	食事を作り置きする	役所に書類を提出する
	通帳記帳や資産管理をする	大掃除をする	食材・生活用品の買物をする	電球を取り替える	新聞をまとめて捨てる	ベランダや庭の掃除・管理をする	ボタンをつけ直す
	子どもを習い事に連れていく	レジャーの予定を立てる	親戚と連絡を取る	保護者会に出席する	町内会の集まりに出席する	自由に記入しましょう	自由に記入しましょう

## PART2. 一日のスケジュールに落とし込んでみよう

お互いの出勤・退勤時間などを把握し、家事・育児の分担をスケジュールに落とし込んでみましょう。

時間	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
基本	夫																	
	妻																	

時間	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
休日	夫																	
	妻																	