

あれも？これも？ プチカジチェック！【詳細版】

まずはどんなことをカジと呼ぶのか、ふたりで理解、共有しましょう
空いたセルに書き込みをして、ふたりだけのカジチェックを作ろう！

| | 現状 | | | | 改善 | | |
|--------|----|----|------|------------------|----|----|---|
| | 夫 | 共同 | 妻 | | 夫 | 共同 | 妻 |
| 料理 | | | | お茶・コーヒーを入れる | | | |
| | | | | パンをトーストする | | | |
| | | | | ご飯を炊く | | | |
| | | | | テーブルの上を整える | | | |
| | | | | 朝食を作る | | | |
| | | | | 弁当を作る | | | |
| | | | | 水筒にお茶を入れる | | | |
| | | | | 朝食の食器を洗う | | | |
| | | | | 朝食の食器をしまう | | | |
| | | | | 昼食を作る | | | |
| | | | | 昼食の食器を洗う | | | |
| | | | | 昼食の食器をしまう | | | |
| | | | | 夕食を作る | | | |
| | | | | 夕食の食器を洗う | | | |
| | | | | 夕食の食器をしまう | | | |
| | | | | 献立を考える | | | |
| | | | | 買い物に行く | | | |
| | | | | 買った食材を適所に片付ける | | | |
| | | | | 作り置きのおかずを作る | | | |
| | | | | お茶を作り置きする | | | |
| | | | | 残ったご飯をラップする | | | |
| | | | | 冷蔵庫の製氷用の水を補充する | | | |
| | | | | 冷蔵庫の整理をする | | | |
| | | | | 調理器具を整理する | | | |
| | | | | 調味料を補充する | | | |
| | | | | キッチンペーパーを補充する | | | |
| | | | | 食器用洗剤を補充する | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 掃除・片付け | | | | カーテンを開ける | | | |
| | | | | ベッドを整える | | | |
| | | | | 床に放置された物を片付ける | | | |
| | | | | タオルを替える | | | |
| | | | | 掃除機をかける | | | |
| | | | | 棚や床、窓を拭く | | | |
| | | | | テレビ台を掃除する | | | |
| | | | | 玄関を掃除する | | | |
| | | | | 浴槽を掃除する | | | |
| | | | | 排水溝を掃除する | | | |
| | | | | 洗面台を掃除する | | | |
| | | | | トイレ周りを掃除する | | | |
| | | | | 鏡を磨く | | | |
| | | | | ベランダ(庭)を掃除・手入れする | | | |
| | | | 靴を磨く | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|--|
| | | | シンクやコンロを掃除する | | | |
| | | | キッチン家電の掃除をする(換気扇、冷蔵庫、電子レンジ、トースター、炊飯器など) | | | |
| | | | エアコンを掃除する | | | |
| | | | 洗濯機・乾燥機のごみフィルターを掃除する | | | |
| | | | お風呂の排水溝のごみを取る | | | |
| | | | ゴミを分別する(可燃物、不燃物、資源プラ等) | | | |
| | | | 生ゴミを片付ける | | | |
| | | | 缶・瓶・ペットボトルなどのラベルをはがして洗う | | | |
| | | | 牛乳パック、トレイを洗いリサイクルに出す | | | |
| | | | 飲み終わった空き缶をつぶす | | | |
| | | | 新聞・雑誌等を処分する | | | |
| | | | 古くなった服を処分する | | | |
| | | | ゴミを捨てに行く | | | |
| | | | ゴミ袋をセットする | | | |
| | | | ティッシュペーパーを補充する | | | |
| | | | トイレトペーパーを補充する | | | |
| | | | シャンプーの詰替えをする | | | |
| | | | 加湿器の水を補充する | | | |
| | | | 除湿機の水を捨てる | | | |
| | | | 浄水器のカートリッジを交換する | | | |
| | | | 使用後の傘をしまう | | | |
| | | | 冷暖房用品(扇風機、ストーブ)の出し入れをする | | | |
| | | | 季節ごとの衣類の出し入れをする | | | |
| | | | 服のほつれ、ボタン付け直しをする | | | |
| | | | 電球を取り換える | | | |
| | | | 家電の修理を依頼する | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 洗濯 | | | 洗濯物を集め、洗濯方法や衣類の種類別に仕分けをする | | | |
| | | | 衣類に紙や物が入っていないか確認する | | | |
| | | | 洗濯機を回す | | | |
| | | | 洗濯物を干す | | | |
| | | | 洗濯物を取り込む | | | |
| | | | 洗濯物をたたむ | | | |
| | | | 洗濯機では落ちない汚れを手洗りする | | | |
| | | | 寝具・カーテン・マット類を洗う | | | |
| | | | シーツを交換して洗う | | | |
| | | | 布団を干す | | | |
| | | | アイロンをかける | | | |
| | | | クリーニングに出す | | | |
| | | | クリーニングを受け取る | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|---------|----------|---------|-------------------------|---------|----------|---------|
| その他 | | | | 郵便物をチェック・整理する | | | |
| | | | | お風呂を沸かす | | | |
| | | | | カレンダーをめくる | | | |
| | | | | 植物に水やりをする | | | |
| | | | | 家計簿をつける | | | |
| | | | | 備品を交換・補充する(電池・防災グッズ等) | | | |
| | | | | ペットの世話をする | | | |
| | | | | 車のガソリンを入れる | | | |
| | | | | 洗車をする | | | |
| | | | | 車のメンテナンスをする(タイヤ交換、洗剤液等) | | | |
| | | | | 灯油を買いに行く | | | |
| | | | | レジャーの予定を立てる | | | |
| | | | | 銀行等で通帳記帳をする | | | |
| | | | | 資産運用をする | | | |
| | | | | 役所に書類を提出する | | | |
| | | | | 公共料金を払う | | | |
| | | | | 町内会総会やマンション理事会に出席する | | | |
| | | | | 町内会行事(草取り等)に参加する | | | |
| | | | | ごみ集積場を掃除する | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | 夫 合計 | 共同 合計 | 妻 合計 | | 夫 合計 | 共同 合計 | 妻 合計 |