

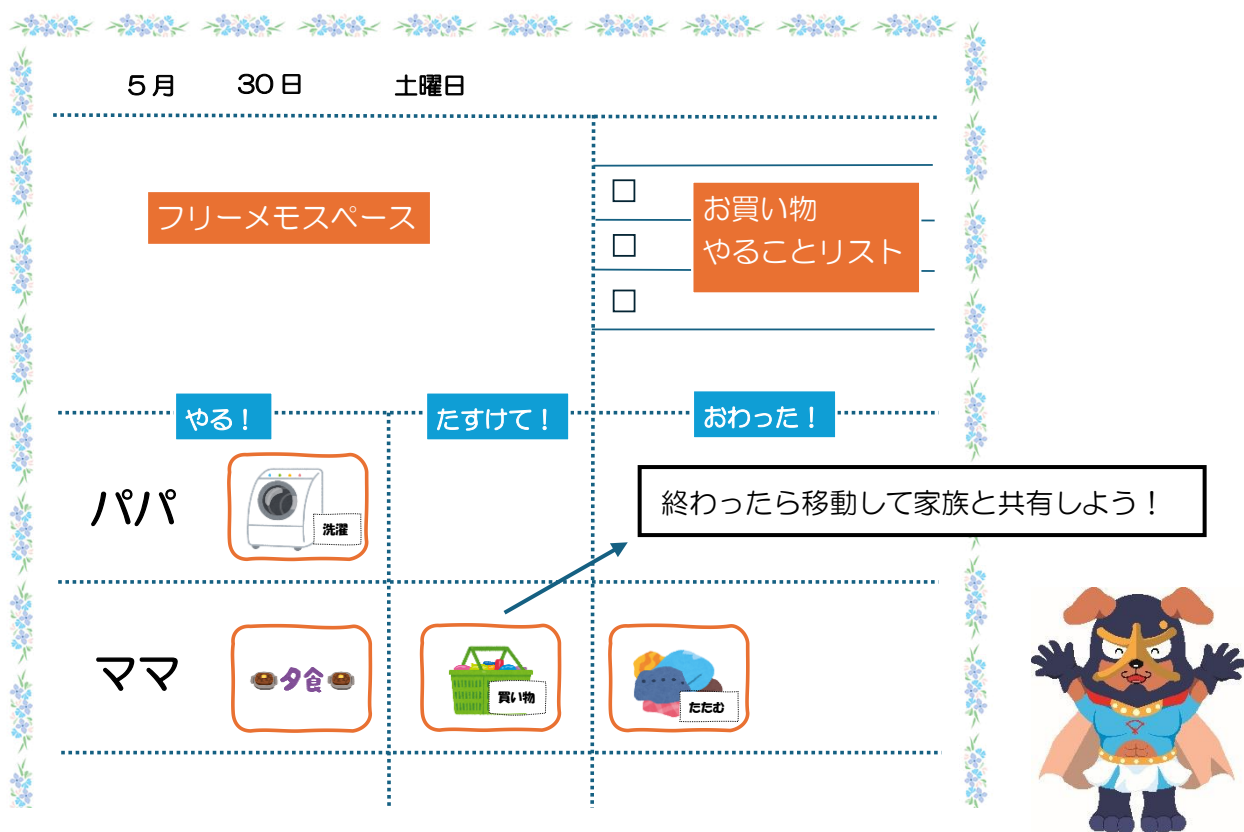
いずみさの家事シェアボード 使い方ガイド

～ 家族みんなで「名もなき家事」も見える化！協力してハッピーライフ♪ ～

毎日の家事や育児の分担をひと目で共有し、
家族のコミュニケーションを深める魔法のボードです。

■ 「いずみさの家事シェアボード」基本の使い方

- ① セットアップ： 家族みんなのお名前をボードに書き込みます。
- ② 見える化： その日やること（やることマグネット）を、担当者の「やる！」の欄に貼ります。
- ③ 達成！： 家事が完了したら、マグネットを「おわった！」の欄へ移動させましょう。



©ゆでたまご/泉佐野市

■ ボードの便利な活用エリア

SOS 「たすけて！」エリア

「今日は残業で夕食づくりが厳しい…」そんな時は迷わず「たすけて！」欄へ。気づいた家族が自分の「やる！」に移動させて、チームワークで乗り切りましょう。

🛒 お買い物・やることリスト

「トイレトーパーを買う」「学校のプリントの確認・サイン」「図書館の本を返す」など、忘れてはいけな
い名もなきタスクを貼っておきましょう。

📄 フリーメモスペース

予定の共有はもちろん、「お風呂洗ってくれてありがとう！」など、面と向かっては言いにくい感謝のメッセー
ジを貼る場所としても大活躍します。

■ 【いずみさの版】もっと楽しくなる！おすすめアレンジ術

①「名もなき家事」をどんどんマグネット化！

「ペットボトルのラベルをはがして分別する」「シャンプーを詰め替える」といった隠れた名もなき家事も空白のマグネットに書き込んでみましょう。意外な負担の偏りに気づくきっかけになります。

② 泉佐野ご当地ごほうび「ポイント制」

マグネットにポイントシールを貼って、お手伝いが完了したらポイントゲット！色ごとに配点を変えることで、お子さまのやる気を引き出します。

ピンク（3点）：少し時間がかかる「夕食作り」など

オレンジ（2点）：毎日の「風呂そうじ」など

イエロー（1点）：取り込んだ洗濯物を「たたむ」など

「今日は**3点**を狙う！」とゲーム感覚で楽しめ、「**〇〇ポイント貯まったら、むか新のお菓子を買ってくる！**」「**りんくう公園に遊びに行く！**」など、泉佐野ならではの**ごほうび**を設定すると、お子様のモチベーションもアップします。

③ 週末リセット「家族会議」

日曜日の夜などにボードをリセットする際、「**今週は〇〇ちゃんが頑張ったね**」「**来週はパパがこれをやるよ**」と、ボードを見ながら家族で会話する時間（作戦会議）を作ってみましょう。