

家事育児シェアチェック表

夫婦でパパが実施している項目には水色、ママはピンク、半分半分でやる場合は緑に塗ります。

朝の家事育児	カーテンを開ける	ベッドを整える	朝食を作る	朝食を子どもに食べさせる	朝食の食器を洗う	テーブルを拭く
	洗濯機を回す	洗濯物を干す	掃除機をかける	トイレを掃除する	風呂を掃除する	ごみを集め、分別する
	ゴミを捨てる	子どもの歯磨きをする	子どもを着替えさせる	連絡帳を書く	子どもの持ち物を揃える	保育園に送って行く

夕の家事育児	保育園に迎えに行く	連絡帳をチェックする	子どもに手を洗わせる	子どもと遊ぶ	夕食を作る	夕食を子どもに食べさせる
	夕食の食器を洗う	子どもを風呂に入れる	子どもの体を拭く	子どもにパジャマを着させる	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	部屋を片付ける	洗濯物を取り込む	洗濯物をたたむ	アイロンをかける	夜泣きに対応する

不定期の家事育児	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	子どもに薬を飲ませる	予防接種や健診に連れて行く	子どもの爪を切る	子どもの耳掃除をする
	子どもの靴を洗う	子どもの持ち物に記名する	オムツを買う	トイレトーパーを買う	車を運転する	役所に書類を提出する
	公共料金を支払う	電球を取り換える	窓を拭く	ベランダや庭を掃除する	新聞をまとめて捨てる	衣替えをする
	ボタンを付け直す	子どもの写真を整理する	子どもを習い事に連れて行く	レジャーの予定を立てる	保護者会に出席する	町内会やマンション理事会に出席する