

# 家事&育児分担リスト

(子ども・上の子3歳~6歳&下の子1歳~3歳未満用)

やること		担当	頻度	MEMO
01	朝食作り	パパ ・ ママ		
02	下の子朝食食事補助	パパ ・ ママ		
03	朝食片付け	パパ ・ ママ		
04	朝食食器洗い	パパ ・ ママ		
05	朝食食器拭き・収納	パパ ・ ママ		
06	洗濯機をまわす	パパ ・ ママ		
07	洗濯物を干す	パパ ・ ママ		
08	ゴミ集め(オムツ含む)	パパ ・ ママ		
09	ゴミ出し	パパ ・ ママ		
10	下の子オムツ替え	パパ ・ ママ		
11	下の子着替え	パパ ・ ママ		
12	下の子ミルク作り・ミルクをあげる	パパ ・ ママ		
13	哺乳瓶洗浄	パパ ・ ママ		
14	子ども髪の毛とかす	上の子	パパ ・ ママ	
15		下の子	パパ ・ ママ	
16	子ども歯磨き(仕上げ磨き)	上の子	パパ ・ ママ	
17		下の子	パパ ・ ママ	
18	保育園持ち物準備	上の子	パパ ・ ママ	
19		下の子	パパ ・ ママ	
20	検温	上の子	パパ ・ ママ	
21		下の子	パパ ・ ママ	
22	保育園連絡ノート記入	上の子	パパ ・ ママ	
23		下の子	パパ ・ ママ	
24	保育園送り	上の子	パパ ・ ママ	
25		下の子	パパ ・ ママ	
26	軽い掃除(掃除機orクイックルワイパー)	パパ ・ ママ		
27	トイレ掃除	パパ ・ ママ		
28	スーパー買い物(ネットスーパー含む)	パパ ・ ママ		
29	保育園お迎え	上の子	パパ ・ ママ	
30		下の子	パパ ・ ママ	
31	洗濯物取り込む	パパ ・ ママ		
32	洗濯物畳む	パパ ・ ママ		
33	洗濯物しまう	パパ ・ ママ		
34	夕食作り	パパ ・ ママ		
35	下の子夕食食事補助	パパ ・ ママ		
36	夕食片付け	パパ ・ ママ		
37	夕食食器洗い	パパ ・ ママ		
38	夕食食器拭き・収納	パパ ・ ママ		
39	お風呂掃除	パパ ・ ママ		
40	入浴補助	上の子	パパ ・ ママ	
41		下の子	パパ ・ ママ	
42	タオル・着替え準備	上の子	パパ ・ ママ	
43		下の子	パパ ・ ママ	
44	子ども体拭き・スキンケア	上の子	パパ ・ ママ	
45		下の子	パパ ・ ママ	
46	子ども髪の毛乾かす	上の子	パパ ・ ママ	
47		下の子	パパ ・ ママ	
48	下の子着替え	パパ ・ ママ		
49	寝かせつけ	上の子	パパ ・ ママ	
50		下の子	パパ ・ ママ	
51	夜泣き対応	パパ ・ ママ		
52		パパ ・ ママ		
53		パパ ・ ママ		
54		パパ ・ ママ		
55		パパ ・ ママ		

※空いている箇所に分担したい項目を書き込めます。