家事&育児分担リスト

（子ども･3歳～6歳用）

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

BRAVA
それでもママは働く 未来と自分を信じて
http://brava-mama.jp/