家事や子育てなどの分担を見直してみましょう

仕事と暮らしを両立するためには、働き始めた後の生活を家族全員がイメージし、理解しあうことが大切です。
家事タスクを棚卸して、どのように役割を分担するか確認してみましょう。

家事育児のタスク表 定期	現　状			今　後			MEMO
朝食をつくる							
朝食を子どもに食べさせる							
朝食の片づけをする（食器洗いなど）							
お弁当をつくる							
子どもを着替えさせる							
子どもの持ち物をそろえる							
連絡帳を書く							
保育所・幼稚園に送って行く							
洗濯機をまわす							
洗濯物を干す							
部屋を片づける							
掃除機をかける							
トイレ掃除をする							
風呂掃除をする							
ゴミをまとめる							
ゴミを捨てる							
買い物に行く							
保育所・幼稚園に迎えに行く							
子どもの相手をする							
子どもの宿題をみる							
子どもを習い事に送る							
子どもの習い事の迎えに行く							
夕食をつくる							
夕食を子どもに食べさせる							
夕食の片づけをする（食器洗いなど）							
子どもをお風呂に入れる							
子どもの歯磨きをする							
子どもを寝かしつける							
洗濯物をとり込む							
洗濯物をたたむ							
アイロンをかける							
洗濯物をしまう							

例

事育児のタスク表 定期	現　状			今　後			MEMO
	ママ	パパ		ママ	パパ		
朝食をつくる	○						前の日にある程度準備しておく
朝食を子どもに食べさせる	○	→		→	○		
子どもを習い事に送る	○	→		月	水		
子どもを習い事の迎えに行く		○	→	月	水		都合の悪い週は交代する

Point
・まずは、誰がメインで担当し、出来ないときは誰が担当するか確認してみましょう。
・役割分担は必ずしも完全に分担する必要はありません。それぞれの家族に合う形を考えましょう。

家事育児のタスク表 不定期	現　状			今　後			MEMO
保育所の呼び出しに対応する							
子どもを病院に連れて行く							
参観日に行く							
日用品の購入（大きなもの）							
クリーニングに出す							
クリーニングの受け取り							
台所（シンク、レンジフードなど）の掃除							
窓を拭く							
庭やベランダの掃除							
衣替えをする							
町内・子ども会やマンションの集まりに参加する							