

パパ・ママのハッピー育児タスク 表



| | | | | | | | | | | |
|---|-------------|---------------|-------------|------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 朝 | 部屋も空気を入れ替える | 花に水をあげる | お茶を作る | 家族の食事を作る | 子どもの食事を作る | テーブルを拭く | 食器を並べる | 料理を食器に盛り付ける | 子どもを起こす | 子どもに朝食を食べさせる |
| | 食器を片付ける | 食器を洗う | テーブルを拭く | 子ども歯磨き | 子どものオムツを変える | 子どもの服を出す | 子どもの服を着替えさせる | 子どもの哺乳瓶の消毒 | 珈琲を入れる | 新聞をとる |
| | 洗濯機を回す | 洗濯物を干す | 部屋を片付ける | 掃除機をかける | トイレ掃除をする | ごみを集める | ごみを捨てる | 庭の掃除をする | 庭の植物の水をあげる | 夕食メニュー考える |
| 夜 | 子どもの夕食を作る | 家族の夕食を作る | 食器を並べる | 料理を盛り付ける | 子どもに夕食を食べさせる | 子どもの夕食の片づけ | 家族の夕食片付け | 食器を洗う | 食器を棚に片付ける | テーブルを拭く |
| | 子どもと遊ぶ | 子どものお風呂の準備 | 子どもをお風呂に入れる | 子どもを拭く | 子どものスキンケア | 子どもの歯磨き | 子どものベット準備 | 加湿器の水を入れ替える | 子どもに本を読む | 子どもの寝かせつけ |
| | 子どもの夜泣き対応 | 子どもの翌日の準備 | 部屋を片付ける | 洗濯物を取り入れる | 洗濯物をたたむ | アイロンをかける | 洗濯物の整理 | 食材の準備 | 親のベット準備 | 戸締り確認 |
| 不定期 | 子どもの小児科選び | 子どもの予防接種計画 | 子どもの予防接種予約 | 予防接種の通院 | 子どもとの遊び情報収集 | 子どもとの遊び計画 | 子どもとの遊び準備 | 子どものお出かけ対応 | ママ友との連絡 | ママ友との交流 |
| | 子どものおもちゃ整理 | 子どもと公園に行く | 子どもの習い事計画 | 子どもの習い事の見学 | 子どもの教育費の計画 | 家族の保険・資産の計画 | 公共料金の確認 | 公共料金の支払い | 子どもの身の回りのチェック | 爪切り |
| | 耳掃除 | 食事の作りおき | 食材の買い出し | 日用品(オムツ・ミルク含)の点検 | 日用品(オムツ・ミルク含)の購入 | ご両親に連絡 | ご両親の家に行く | 訪問時の手土産購入 | 床のワックスかけ | 窓の掃除 |
| | ベランダ掃除 | シンク・レンジまわりの掃除 | シーツの交換 | クリーニングに出す | クリーニングを取りに行く | 新聞・粗大ごみをまとめる | 町内会に参加する | パパのリラックスタイム計画 | ママのリラックスタイム計画 | タスク表の確認 |
|  | | | パパ | | | パパのタスク率 | | | | |
| | | | ママ | | | ママのタスク率 | | | | |



(パパ・ママのハッピー育児タスク 表 ダウンロードできます)