



パパ・ママ家事育児シェアリスト 平日用

まずは、お互いにやりたい・得意な家事育児に優先順位を決めて、それぞれのリストにチェックを入れてみましょう！次に、チェックされていない家事育児について二人でシェアできるか考えてみましょう！空白には我が家のリストを追加してみてください。(例:ペットのお世話)



家事

パパ
チェック欄

パパ優先順位 1 番

ママ
チェック欄

ママ優先順位 3 番

☒	朝食の準備・片付け	☐
☒	昼食の準備・片付け	☐
☒	夕食の準備・片付け	☒
☐	ゴミ収集・ゴミ捨て	☒
☒	洗濯機を回す	☐
☒	洗濯物を干す	☐
☒	洗濯物を取り込む・畳む	☐
☒	掃除・整理整頓	☐
☒	買い物	☒
☒	お風呂を洗う	☐
☒	ペットのお世話	☒
☐	お弁当を作る	☒
☐		☐



イベント

パパ
チェック欄

パパ優先順位 4 番

ママ
チェック欄

ママ優先順位 4 番

☐	内祝い準備	☒
☒	写真撮影	☐
☐	部屋の模様替え	☒
☐	保育園視察	☐
☐	入園・入学/卒園・卒業準備	☐
☒	旅行の計画を立てる	☐

赤ちゃんのお世話

パパ
チェック欄

パパ優先順位 3 番

ママ
チェック欄

ママ優先順位 1 番

☒	ミルク・離乳食	☒
☒	おむつ替え	☒
☒	沐浴	☒
☒	寝かしつけ	☒
☐	ベビーマッサージ	☒
☐	子育てグッズ選定	☒
☒	病院(予防接種)	☐
☒	保湿クリームを塗る	☒

上の子のお世話

パパ
チェック欄

パパ優先順位 2 番

ママ
チェック欄

ママ優先順位 2 番

☒	食事介助	☐
☒	歯磨き	☐
☒	お風呂	☐
☒	寝かしつけ	☐
☒	送り迎え	☒
☒	病院(予防接種)	☒
☐	保育園の準備	☒





パパ・ママ家事育児シェアリスト 平日用

まずは、お互いにやりたい・得意な家事育児に優先順位を決めて、それぞれのリストにチェックを入れてみましょう！次に、チェックされていない家事育児について二人でシェアできるか考えてみましょう！空白には我が家のリストを追加してみてください。(例: ペットのお世話)



家事

パパ
チェック欄

パパ優先順位 番

ママ

ママ優先順位 番

ママ
チェック欄

- | | | |
|--------------------------|-------------|--------------------------|
| ☐ | 朝食の準備・片付け | ☐ |
| ☐ | 昼食の準備・片付け | ☐ |
| ☐ | 夕食の準備・片付け | ☐ |
| ☐ | ゴミ収集・ゴミ捨て | ☐ |
| ☐ | 洗濯機を回す | ☐ |
| ☐ | 洗濯物を干す | ☐ |
| ☐ | 洗濯物を取り込む・畳む | ☐ |
| ☐ | 掃除・整理整頓 | ☐ |
| ☐ | 買い物 | ☐ |
| ☐ | お風呂を洗う | ☐ |
| ☐ | | ☐ |
| ☐ | | ☐ |
| ☐ | | ☐ |



イベント

パパ
チェック欄

パパ優先順位 番

ママ

ママ優先順位 番

ママ
チェック欄

- | | | |
|--------------------------|---------------|--------------------------|
| ☐ | 内祝い準備 | ☐ |
| ☐ | 写真撮影 | ☐ |
| ☐ | 部屋の模様替え | ☐ |
| ☐ | 保育園視察 | ☐ |
| ☐ | 入園・入学・卒園・卒業準備 | ☐ |
| ☐ | | ☐ |

赤ちゃんのお世話

パパ
チェック欄

パパ優先順位 番

ママ

ママ優先順位 番

ママ
チェック欄

- | | | |
|--------------------------|----------|--------------------------|
| ☐ | ミルク・離乳食 | ☐ |
| ☐ | おむつ替え | ☐ |
| ☐ | 沐浴 | ☐ |
| ☐ | 寝かしつけ | ☐ |
| ☐ | ベビーマッサージ | ☐ |
| ☐ | 子育てグッズ選定 | ☐ |
| ☐ | 病院(予防接種) | ☐ |
| ☐ | | ☐ |

上の子のお世話

パパ
チェック欄

パパ優先順位 番

ママ

ママ優先順位 番

ママ
チェック欄

- | | | |
|--------------------------|----------|--------------------------|
| ☐ | 食事介助 | ☐ |
| ☐ | 歯磨き | ☐ |
| ☐ | お風呂 | ☐ |
| ☐ | 寝かしつけ | ☐ |
| ☐ | 送り迎え | ☐ |
| ☐ | 病院(予防接種) | ☐ |
| ☐ | | ☐ |





パパ・ママ家事育児シェアリスト 休日用

まずは、お互いにやりたい・得意な家事育児に優先順位を決めて、それぞれのリストにチェックを入れてみましょう！次に、チェックされていない家事育児について二人でシェアできるか考えてみましょう！空白には我が家のリストを追加してみてください。(例: ペットのお世話)



家事

パパ
チェック欄

パパ優先順位 番

ママ優先順位 番

ママ
チェック欄

- | | | |
|--------------------------|-------------|--------------------------|
| ☐ | 朝食の準備・片付け | ☐ |
| ☐ | 昼食の準備・片付け | ☐ |
| ☐ | 夕食の準備・片付け | ☐ |
| ☐ | ゴミ収集・ゴミ捨て | ☐ |
| ☐ | 洗濯機を回す | ☐ |
| ☐ | 洗濯物を干す | ☐ |
| ☐ | 洗濯物を取り込む・畳む | ☐ |
| ☐ | 掃除・整理整頓 | ☐ |
| ☐ | 買い物 | ☐ |
| ☐ | お風呂を洗う | ☐ |
| ☐ | | ☐ |
| ☐ | | ☐ |
| ☐ | | ☐ |



イベント

パパ
チェック欄

パパ優先順位 番

ママ優先順位 番

ママ
チェック欄

- | | | |
|--------------------------|---------------|--------------------------|
| ☐ | 内祝い準備 | ☐ |
| ☐ | 写真撮影 | ☐ |
| ☐ | 部屋の模様替え | ☐ |
| ☐ | 保育園視察 | ☐ |
| ☐ | 入園・入学・卒園・卒業準備 | ☐ |
| ☐ | | ☐ |

赤ちゃんのお世話

パパ
チェック欄

パパ優先順位 番

ママ優先順位 番

ママ
チェック欄

- | | | |
|--------------------------|----------|--------------------------|
| ☐ | ミルク・離乳食 | ☐ |
| ☐ | おむつ替え | ☐ |
| ☐ | 沐浴 | ☐ |
| ☐ | 寝かしつけ | ☐ |
| ☐ | ベビーマッサージ | ☐ |
| ☐ | 子育てグッズ選定 | ☐ |
| ☐ | 病院(予防接種) | ☐ |
| ☐ | | ☐ |

上の子のお世話

パパ
チェック欄

パパ優先順位 番

ママ優先順位 番

ママ
チェック欄

- | | | |
|--------------------------|----------|--------------------------|
| ☐ | 食事介助 | ☐ |
| ☐ | 歯磨き | ☐ |
| ☐ | お風呂 | ☐ |
| ☐ | 寝かしつけ | ☐ |
| ☐ | 送り迎え | ☐ |
| ☐ | 病院(予防接種) | ☐ |
| ☐ | | ☐ |

