

職場復帰後の家事育児シェアリスト 平日用



家事・育児は、パパが職場に復帰した後もずっと続いていきます。パパが育休中にオーナーシップを持ったジョブは、ママにスライドするのではなく、職場復帰後にも担える工夫が大切です。

平日、休日での本人の実践はもちろん、周囲の家族、あるいは外部のサービス、家電なども含めたチーム作りを意識しましょう！

家事

	パパ チェック欄	ママ チェック欄	その他 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	☒	☐	☐
お弁当を作る	☐	☒	☐
ミールキット・食洗機	☐	☐	☐
ロボット掃除機	☐	☐	☐

イベント

	パパ チェック欄	ママ チェック欄	その他 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	☐	☒	☐
旅行の計画を立てる	☒	☒	☐

赤ちゃんのお世話

	パパ チェック欄	ママ チェック欄	その他 チェック欄
ミルク・離乳食	☒	☒	☐
おむつ替え	☒	☒	☐
沐浴	☒	☒	☐
寝かしつけ	☒	☒	☐
送り迎え	☐	☒	☒
ベビーマッサージ	☐	☒	☐
子育てグッズ選定	☐	☒	☐
病院(予防接種)	☒	☒	☐
保育園の準備	☒	☒	☐
お迎え(祖父母)	☐	☐	☐

上の子のお世話

	パパ チェック欄	ママ チェック欄	その他 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)	☒	☒	☐
保育園の準備	☒	☒	☐
お迎え(祖父母)	☐	☐	☐



職場復帰後の家事育児シェアリスト 平日用



家事・育児は、パパが職場に復帰した後もずっと続いていきます。パパが育休中にオーナーシップを持ったジョブは、ママにスライドするのではなく、職場復帰後にも担える工夫が大切です。

平日、休日での本人の実践はもちろん、周囲の家族、あるいは外部のサービス、家電なども含めたチーム作りを意識しましょう！

家事

	パパ チェック欄	ママ チェック欄	その他 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	ママ チェック欄	その他 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	ママ チェック欄	その他 チェック欄
ミルク・離乳食	☐	☐	☐
おむつ替え	☐	☐	☐
沐浴	☐	☐	☐
寝かしつけ	☐	☐	☐
送り迎え	☐	☐	☐
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	ママ チェック欄	その他 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)	☐	☐	☐
	☐	☐	☐



職場復帰後の家事育児シェアリスト 休日用



家事・育児は、パパが職場に復帰した後もずっと続いていきます。パパが育休中にオーナーシップを持ったジョブは、ママにスライドするのではなく、職場復帰後にも担える工夫が大切です。

平日、休日での本人の実践はもちろん、周囲の家族、あるいは外部のサービス、家電なども含めたチーム作りを意識しましょう！

家事

	パパ チェック欄	ママ チェック欄	その他 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	ママ チェック欄	その他 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	ママ チェック欄	その他 チェック欄
ミルク・離乳食	☐	☐	☐
おむつ替え	☐	☐	☐
沐浴	☐	☐	☐
寝かしつけ	☐	☐	☐
送り迎え	☐	☐	☐
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	ママ チェック欄	その他 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)	☐	☐	☐
	☐	☐	☐

