

# 家事・育児チャレンジリスト！

## 理想の育児

をいれて分量みてみよう！

### 育児

ママ

二人

パパ

- 子どもの食事を作る
- 子どもの食事の補助
- ミルクを作って飲ませる
- オムツを替える
- 子どもの洋服の着脱をする
- 子どもをお風呂に入れる
- 子どもの寝かせつけ
- 夜泣きした時のあやし
- 子どもと遊ぶ
- 保育所（幼稚園）の支度
- 保育所（幼稚園）の送り迎え
- 子どもの病気や怪我の時の通院・介護

### 我家の分担ルール

### 洗濯

ママ

二人

パパ

- 洗濯機を回す
- 洗濯物を干す・とりこむ
- 洗濯物をたたんで直す
- アイロンがけ
- 脱いだ服を片付ける
- ベットや布団を整える
- クリーニングに出す・取りに行く

### 我家の分担ルール

## 掃除

ママ

二人

パパ

お風呂掃除

トイレ掃除

玄関掃除

台所掃除

部屋の掃除（掃除機をかける）

部屋の掃除（床や、棚を拭く）

ちらかった物を片付ける

ゴミの分別とゴミ出し

庭の草むしりやベランダの掃除

### 我家の分担ルール

---

## 食事

ママ

二人

パパ

夕食をつくる

献立を考える

食事材料の買い物

食後の洗い片付け

### 我家の分担ルール

---

## その他

ママ

二人

パパ

玄関の靴をそろえる

靴を下駄箱に片付ける

銀行や郵便局、公共機関への手続き

ペットや植物の世話

日用消耗品の買い物

親戚への対応

町会行事への参加・対応

### 我家の分担ルール

---