

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	夕食メニューを考える
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	41.5				
		ママ			ママのタスク率	58.5				



Bmind

(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)