



# 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

ママ優先順位 **3** 番

ママ  
チェック欄

- |                                     |             |                                     |
|-------------------------------------|-------------|-------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | 朝食の準備・片付け   | <input type="checkbox"/>            |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 昼食の準備・片付け   | <input type="checkbox"/>            |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 夕食の準備・片付け   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/>            | ゴミ収集・ゴミ捨て   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 洗濯機を回す      | <input type="checkbox"/>            |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 洗濯物を干す      | <input type="checkbox"/>            |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 洗濯物を取り込む・畳む | <input type="checkbox"/>            |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 掃除・整理整頓     | <input type="checkbox"/>            |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 買い物         | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | お風呂を洗う      | <input type="checkbox"/>            |
| <input checked="" type="checkbox"/> | ペットのお世話     | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/>            | お弁当を作る      | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/>            |             | <input type="checkbox"/>            |



## イベント

パパ  
チェック欄

パパ優先順位 **4** 番

ママ優先順位 **4** 番

ママ  
チェック欄

- |                                     |               |                                     |
|-------------------------------------|---------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/>            | 内祝い準備         | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 写真撮影          | <input type="checkbox"/>            |
| <input type="checkbox"/>            | 部屋の模様替え       | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/>            | 保育園視察         | <input type="checkbox"/>            |
| <input type="checkbox"/>            | 入園・入学/卒園・卒業準備 | <input type="checkbox"/>            |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 旅行の計画を立てる     | <input type="checkbox"/>            |

## 赤ちゃんのお世話

パパ  
チェック欄

パパ優先順位 **3** 番

ママ優先順位 **1** 番

ママ  
チェック欄

- |                                     |           |                                     |
|-------------------------------------|-----------|-------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | ミルク・離乳食   | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | おむつ替え     | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 沐浴        | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 寝かしつけ     | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/>            | ベビーマッサージ  | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/>            | 子育てグッズ選定  | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 病院(予防接種)  | <input type="checkbox"/>            |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 保湿クリームを塗る | <input checked="" type="checkbox"/> |

## 上の子のお世話

パパ  
チェック欄

パパ優先順位 **2** 番

ママ優先順位 **2** 番

ママ  
チェック欄

- |                                     |          |                                     |
|-------------------------------------|----------|-------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | 食事介助     | <input type="checkbox"/>            |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 歯磨き      | <input type="checkbox"/>            |
| <input checked="" type="checkbox"/> | お風呂      | <input type="checkbox"/>            |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 寝かしつけ    | <input type="checkbox"/>            |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 送り迎え     | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 病院(予防接種) | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/>            | 保育園の準備   | <input checked="" type="checkbox"/> |





# 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

ママ優先順位  番

ママ  
チェック欄

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



## 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

- |                          |               |                          |
|--------------------------|---------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 内祝い準備         | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 写真撮影          | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 部屋の模様替え       | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 保育園視察         | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 入園・入学/卒園・卒業準備 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |               | <input type="checkbox"/> |

## 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

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

## 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

- |                          |          |                          |
|--------------------------|----------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 食事介助     | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 歯磨き      | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | お風呂      | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 寝かしつけ    | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 送り迎え     | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 病院(予防接種) | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |          | <input type="checkbox"/> |





# 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

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



## 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

- |                          |               |                          |
|--------------------------|---------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 内祝い準備         | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 写真撮影          | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 部屋の模様替え       | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 保育園視察         | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 入園・入学/卒園・卒業準備 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |               | <input type="checkbox"/> |

## 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

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

## 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

- |                          |          |                          |
|--------------------------|----------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 食事介助     | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 歯磨き      | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | お風呂      | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 寝かしつけ    | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 送り迎え     | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | 病院(予防接種) | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |          | <input type="checkbox"/> |

