

## 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	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
昼食の準備・片付け	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
夕食の準備・片付け	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ゴミ収集・ゴミ捨て	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
洗濯機を回す	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
洗濯物を干す	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
洗濯物を取り込む・畳む	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
掃除・整理整頓	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
買い物	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
お風呂を洗う	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
お弁当を作る	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ミールキット・食洗機	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ロボット掃除機	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

### 📎 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	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
おむつ替え	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
沐浴	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
寝かしつけ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
送り迎え	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ベビーマッサージ	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
子育てグッズ選定	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
病院(予防接種)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
保育園の準備	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
お迎え(祖父母)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 📎 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	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
歯磨き	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
お風呂	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
寝かしつけ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
送り迎え	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
病院(予防接種)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
保育園の準備	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
お迎え(祖父母)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



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

## 📎 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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
写真撮影	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
部屋の模様替え	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
保育園視察	<input type="checkbox"/>	<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"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 📎 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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
おむつ替え	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
沐浴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
寝かしつけ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
送り迎え	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ベビーマッサージ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
子育てグッズ選定	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
病院(予防接種)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 📎 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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
歯磨き	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
お風呂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
寝かしつけ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
送り迎え	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
病院(予防接種)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# 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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
昼食の準備・片付け	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
夕食の準備・片付け	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ゴミ収集・ゴミ捨て	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
洗濯機を回す	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
洗濯物を干す	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
洗濯物を取り込む・畳む	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
掃除・整理整頓	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
買い物	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<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
ママ  
チェック欄
その他  
チェック欄

内祝い準備	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
写真撮影	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
部屋の模様替え	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
保育園視察	<input type="checkbox"/>	<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"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 📎 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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
おむつ替え	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
沐浴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
寝かしつけ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
送り迎え	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ベビーマッサージ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
子育てグッズ選定	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
病院(予防接種)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 📎 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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
歯磨き	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
お風呂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
寝かしつけ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
送り迎え	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
病院(予防接種)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

