



右ページのリストを参考に1日の過ごし方を書き出してみましょう

わたしの1日の過ごし方

平日



0時

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

休日



0時

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

家事

A 食事

- 1 □ 献立を決めて買い物をする
- 2 □ テーブルを拭く
- 3 □ お米を研ぐ
- 4 □ 料理する
- 5 □ 料理の作り置きをする
- 6 □ 盛り付ける
- 7 □ 食器や箸を並べる
- 8 □ 配膳する
- 9 □ お茶をわかす
- 10 □ 弁当を作る

D 食事の片付け

- 1 □ 食器をシンクに持っていく
- 2 □ 残り物を片付ける
- 3 □ 食器を洗う（食洗機にかける）
- 4 □ 食器を拭く（乾燥機にかける）
- 5 □ シンクを洗う、拭く
- 6 □ 食器・調理器具をしまう
- 7 □ まな板除菌・漂白
- 8 □ 包丁を研ぐ
- 9 □ 排水口のごみを捨てる

C 整理整頓

- 1 □ 電気を消して回る
- 2 □ 出しっ放しのものをしまう
- 3 □ 買い出ししたものをしまう
- 4 □ 玄関の整理整頓
- 5 □ ベッドや布団を整える
- 6 □ 郵便物の仕分け・整理
- 7 □ 新聞や雑誌を片付ける
- 8 □ ティッシュ・トイレトペーパーの交換
- 9 □ カーテンを開ける、閉める

主な家事・育児リスト

D 掃除

- 1 □ 玄関
- 2 □ お風呂場
- 3 □ トイレ
- 4 □ キッチン
- 5 □ 洗面所・洗濯場
- 6 □ ベランダや庭
- 7 □ 換気扇
- 8 □ 排水溝を洗う
- 9 □ 家中を掃除機・モップかけ
- 10 □ 壁・床・棚・窓を拭く
- 11 □ タオルを取り替える

E 洗濯

- 1 □ 洗濯物のポケットの中などを確認する
- 2 □ 洗濯機を回す
- 3 □ 洗濯物を干す
- 4 □ 洗濯物を取り込む
- 5 □ 洗濯物をたたむ
- 6 □ アイロンかけ
- 7 □ 洗濯物を分類する・しまう
- 8 □ フィルターのホコリを取る

F ごみ捨て

- 1 □ 分別する
- 2 □ 集める
- 3 □ 袋を交換する
- 4 □ ごみステーションに出す

G 買い出し

- 1 □ 日用品の購入・補充
- 2 □ 調味料などの補充
- 3 □ 宅配サービスを注文する

H お風呂

- 1 □ 浴槽を洗う
- 2 □ お風呂を入れる、わかす

I その他・不定期なもの

- 1 □ 家族のスケジュール管理
- 2 □ レジャアの予定を立てる
- 3 □ 親戚と連絡をとる
- 4 □ 家計簿をつける
- 5 □ 通帳記帳や資産運用をする
- 6 □ 公共料金を支払う
- 7 □ 米・ビールの補充
- 8 □ 精米する
- 9 □ 植物の水やり
- 10 □ 加湿器に水を入れ除湿器の水を捨てる
- 11 □ 靴を洗う・磨く
- 12 □ 洗車する
- 13 □ ガソリンを入れる
- 14 □ 冬用タイヤの交換
- 15 □ 灯油の購入、補充
- 16 □ 雪かき
- 17 □ クリーニングに出す、取りに行く
- 18 □ 衣替えをする
- 19 □ お中元、お歳暮、お供え等の手配
- 20 □ 役所に書類を提出する
- 21 □ 電球を取り換える
- 22 □ 家電を選定・購入・設置する
- 23 □ 家電の修理をする・依頼する
- 24 □ 新聞をまとめて捨てる
- 25 □ 段ボールをつぶして捨てる
- 26 □ 地域の集会などに参加する
- 27 □ 地域の日役（清掃・草刈り等）に参加する

育児

I こどもの食事・片付け

- 1 □ 離乳食、幼児食、ミルクを作る
- 2 □ 食べさせる、授乳、ミルクをあげる
- 3 □ 食べこぼしの掃除
- 4 □ 食器、哺乳瓶の消毒
- 5 □ 水筒を洗う

J 洗濯

- 1 □ 洗濯物の消毒、予洗い
- 2 □ ポケットの中を確認
- 3 □ こども服の洗濯
- 4 □ 体操服を洗う

は こどもの身支度

- 1 □ 起こす
- 2 □ 顔を洗う、きれいに拭く
- 3 □ 手を洗わせる
- 4 □ おむつ替え、トイレに連れていく
- 5 □ 着替え・身支度・持ち物準備
- 6 □ 水筒にお茶を入れる
- 7 □ 薬を飲ませる
- 8 □ 爪を切る・耳掃除をする
- 9 □ はみがき

に 掃除

- 1 □ おもちゃの除菌
- 2 □ こども部屋の掃除

は 整理整頓

- 1 □ こども部屋の整理整頓
- 2 □ おもちゃの片付け
- 3 □ テストやプリントの管理

へ こどものお風呂

- 1 □ お風呂に入れる
- 2 □ 体を拭く・髪を乾かす
- 3 □ パジャマを着せる
- 4 □ 水分補給

と 電かしつけ

- 1 □ 絵本の読み聞かせ
- 2 □ 寝かしつける
- 3 □ 布団をかけなおす
- 4 □ 夜泣き対応

も 遊ぶ

- 1 □ こどもと遊ぶ
- 2 □ グズリ対応
- 3 □ スマホ・ゲームの管理

リ 園・学校

- 1 □ 園・学校の送迎
- 2 □ 連絡帳・アプリを見る・書く
- 3 □ 給食袋、体操着などの準備
- 4 □ 行事ごとの持ち物把握
- 5 □ 習い事の送迎
- 6 □ 勉強を見る
- 7 □ 交友の把握・管理

ぬ その他・不定期なもの

- 1 □ 写真の整理保管
- 2 □ 靴を洗う
- 3 □ 持ち物に記名する
- 4 □ 病院に連れていく
- 5 □ 予防接種や健診を予約する
- 6 □ 予防接種や健診に連れていく
- 7 □ 服のサイズチェック・処分
- 8 □ 持ち物の裁縫をする
- 9 □ ボタンをつけなおす
- 10 □ 園・学校の呼び出しに対応する
- 11 □ 習い事に参加する
- 12 □ 行事に参加する
- 13 □ PTA 活動に参加する
- 14 □ 保護者会に参加する

1 一人1枚のシートを使います。リストを参考に1日の過ごし方を書き出してみましょう

わたしの1日の過ごし方

平日

0時
1
2
3
4
5
6

3 右ページでマークしたリストを参考に書き出します

起床 6

食事の片付け A-4,6,8 B-1,3

自由の身支度 子どもの身支度 (A-1~6)

ゴミ F-2,4 洗濯用剤 Y-2,3

出勤 8

通勤 Y-1

家事に関する事、育児に関する事、自分のこと等を色分けすると見やすくなります

9
10
11 (不定期)

園呼び出し対応 (A-10)

12
13
14
15
16

お出かけ

17
18

園 Y-1,2 買い物 G-1,2 A-1

帰宅

19
20

食事 A-2,3,4,6,7,8 子どもの食事 Y-1~5

片付け B-1 子どものお風呂 Y-1~4

21
22

お風呂 H-1,2

23
24

寝かしつけ Y-1~4

25
26

食事の片付け 整理整頓 B-2~9 C-2~4,7

園 翌日の準備 Y-3,4

27
28

洗濯 E-1,2

29
30

食事 A-6,7,8 片付け B-1,2,3 整理整頓 C-2,3,4,7,9 掃除 D-10

31
32

テレビを見る

就寝 24

休日

0時
1
2
3
4
5
6

4 休日も同じように書き出します

起床 6

子どもの身支度 (A-1~5)

洗濯 E-1,2

食事 A-2,4,6,7,8

片付け B-1~6

洗濯 E-3

掃除 D-1,2,4,5,6,8,11

11
12

お出かけ

13
14

子どもの身支度 (A-1~5)

15
16

買い物 G-1~3

洗濯 E-4~7

17
18

食事 A-2~9 子どもの食事 Y-1~3

お風呂 H-1,2 子どものお風呂 Y-1~4

19
20

寝かしつけ Y-1~4

21
22

食事の片付け 整理整頓 B-2~9 C-2~4,7

23
24

園 翌日の準備 Y-3,4

25
26

洗濯 E-1,2

27
28

食事 A-6,7,8 片付け B-1,2,3 整理整頓 C-2,3,4,7,9 掃除 D-10

29
30

テレビを見る

就寝 24

5 書き終わったら、お互いにシートをシェアします

2 主な家事・育児リストの中で自分がしているものをマークします

主な家事・育児リスト

記入例

(1~5の順に)

A 食事

- 1 献立を決めて買い物をする
- 2 テーブルを拭く
- 3 お米を研ぐ
- 4 料理する
- 5 料理の作り置きをする
- 6 盛り付けする
- 7 食器や箸を並べる
- 8 配膳する
- 9 お茶をわかす
- 10 弁当を作る

D 食事の片付け

- 1 食器をシンクに持っていき
- 2 残り物を片付ける
- 3 食器を洗う (食洗機にかける)
- 4 食器を拭く (乾燥機にかける)
- 5 シンクを洗う、拭く
- 6 食器・調理器具をしまう
- 7 まな板除菌・漂白
- 8 包丁を研ぐ
- 9 排水口のごみを捨てる

C 整理整頓

- 1 電気を消して回る
- 2 出しっ放しのものをしまう
- 3 買い出ししたものをしまう
- 4 玄関の整理整頓
- 5 ベッドや布団を整える
- 6 郵便物の仕分け・整理
- 7 新聞や雑誌を片付ける
- 8 ティッシュ・トイレトペーパーの交換
- 9 カーテンを開ける、閉める

育児

1 子どもの食事・片付け

- 1 離乳食、幼児食、ミルクを作る
- 2 食べさせる、授乳、ミルクをあげる
- 3 食べこぼしの掃除
- 4 食器、哺乳瓶の消毒
- 5 水筒を洗う

2 洗濯

- 1 洗濯物のポケットの中を確認する
- 2 洗濯機を回す
- 3 洗濯物を干す
- 4 洗濯物を取り込む
- 5 洗濯物をたたむ
- 6 アイロンをかける
- 7 洗濯物を分類する・しまう
- 8 フィルターのホコリを取る

D 掃除

- 1 玄関
- 2 お風呂場
- 3 トイレ
- 4 キッチン
- 5 洗面所・洗濯場
- 6 ベランダや庭
- 7 換気扇
- 8 排水溝を洗う
- 9 家中を掃除機・モップかけ
- 10 壁・床・棚・窓を拭く
- 11 タオルを取り替える

E 洗濯

- 1 洗濯物のポケットの中を確認する
- 2 洗濯機を回す
- 3 洗濯物を干す
- 4 洗濯物を取り込む
- 5 洗濯物をたたむ
- 6 アイロンをかける
- 7 洗濯物を分類する・しまう
- 8 フィルターのホコリを取る

F ごみ捨て

- 1 分別する
- 2 集める
- 3 袋を交換する
- 4 ごみステーションに出す

G 買い出し

- 1 日用品の購入・補充
- 2 調味料などの補充
- 3 宅配サービスを注文する

H お風呂

- 1 浴槽を洗う
- 2 お風呂を入れる、わかす

I その他・不定期なもの

- 1 家族のスケジュール管理
- 2 レジャーの予定を立てる
- 3 親戚と連絡をとる
- 4 家計簿をつける
- 5 通帳記帳や資産運用をする
- 6 公共料金を支払う
- 7 米・ビールの補充
- 8 精米する
- 9 植物の水やり
- 10 加湿器に水を入れ除湿器の水を捨てる
- 11 靴を洗う・磨く
- 12 洗車する
- 13 ガソリンを入れる
- 14 冬用タイヤの交換
- 15 灯油の購入、補充
- 16 雪かき
- 17 クリーニングに出す、取りに行く
- 18 衣替えをする
- 19 お中元、お歳暮、お供え等の手配
- 20 役所に書類を提出する
- 21 電球を取り換える
- 22 家電を選定・購入・設置する
- 23 家電の修理をする・依頼する
- 24 新聞をまとめて捨てる
- 25 段ボールをつぶして捨てる
- 26 地域の集会などに参加する
- 27 地域の日役 (清掃・草刈り等)に参加する

J 園・学校

- 1 園・学校の送迎
- 2 連絡帳・アプリを見る・書く
- 3 給食袋、体操着などの準備
- 4 行事ごとの持ち物把握
- 5 習い事の送迎
- 6 勉強を見る
- 7 交友の把握・管理

K その他・不定期なもの

- 1 写真の整理保管
- 2 靴を洗う
- 3 持ち物に記名する
- 4 病院に連れていく
- 5 予防接種や健診を予約する
- 6 予防接種や健診に連れていく
- 7 写真の整理保管
- 8 靴を洗う
- 9 持ち物に記名する
- 10 病院に連れていく
- 11 予防接種や健診を予約する
- 12 予防接種や健診に連れていく
- 10 園・学校の呼び出しに対応する
- 11 習い事に参加する
- 12 行事に参加する
- 13 PTA 活動に参加する
- 14 保護者会に参加する

2でマークしたリストを見比べると、どちらの負担が大きいかが参考になります

