

## 一緒に取り組みたい家事・育児チェックリスト

ほぼ毎回：◎ 半々くらい：○ 時々：△ 年に数回：☆

初級	所要時間	現在		今後	備考
		自分がやっている	妻（夫）がやっている	自分がやろうと思うこと	
ゴミ出し	5～15				
新聞を取ってくる	1				
モップ掛け	5～10				
こどもと遊ぶ	好きなだけ				
こどもと寝る	好きなだけ				
子どもの水筒の用意をする	5				
食事の配膳をする	5～10				
食後に食器を台所まで運ぶ	2				
テーブルを拭く	1				
オムツ替え（オシッコ）	3				
洗濯物取り入れ	5				
靴を磨く	10				

中級	所要時間	現在		今後	備考
		自分がやっている	妻（夫）がやっている	自分がやろうと思うこと	
お風呂掃除	5～15				
洗濯物たたみ	5～20				
簡単な朝食を作る（おにぎり、トーストなど）	5～15				
配偶者に指定されたものの買い物	15～60				
子どもの洋服を着替えさせる	5				
子どもにご飯を食べさせる	30				
子どもへの絵本の読み聞かせ	好きなだけ				
子どもと家の近くを散歩する	20～60				
子どもとお風呂に入る	20～30				
保育園・幼稚園・習い事の送迎	送迎にかかる時間				
簡単な部屋の片付け	10				
掃除機掛け	20～30				
草むしり	60				
ふとん干し	10～30				

上級	所要時間	現在		今後	備考
		自分がやっている	妻（夫）がやっている	自分がやろうと思うこと	
食事を作る（一汁、二菜など）	60				
食後の茶碗洗い	15～30				
自分が食事を作ることを考えた上での買い物	30				
洗濯物干し	15～25				
子どもの排泄の世話（大便後お尻を拭くなど）	5～10				
アイロンがけ	30				
夜泣きした際の世話	泣き止むまで				
配偶者がいない間、子どもとお留守番をする	配偶者がいない間				
レジャーの計画を立てる	好きなだけ				
トイレ掃除	5～15				
電化製品の修理	修理にかかる時間				
町内会・PTAへの出席	会合の時間による				