

毎日

朝

カーテンを開ける  
洗濯機を回す  
子どもを起こす  
寝起きの子どもにお茶を入れる  
子どものトイレについて行く  
子どもが起きたか様子を見る  
子どもが起きなければ再度声かけ  
寝室の布団を整える  
洗濯機を回す  
洗濯を干す  
天気の悪い場合は乾燥機をかける  
子どもの検温  
子どもの着替えを見守る  
子どもの着たい服や靴下を一緒に探す  
子どもの機嫌や冷蔵庫の中身から朝食メニューを決める  
決めた朝食メニューでいいか子どもに確認  
朝ご飯のパン、シリアル、おむすびの準備  
子どもの朝食を卓上に並べる  
子どもの箸、コップを出す  
子どものコップに牛乳を注ぐ  
離乳食を食べさせる食器やエプロンを用意する  
離乳食が適切な味・温度になっているか味見  
なっていないければ調整する  
離乳食を食べさせる  
赤ちゃんのウンチを変える  
子どもの歯ブラシ、寝癖、洗顔を見守る  
子どものトイレについて行く  
子どもの食べこぼしを処理する  
子どもの食べた食器を下げる  
保育園の準備に抜けないか確認する  
子どもの準備が間に合いそうか見守る、適宜声かけ  
冷蔵庫の中身を確認し夕食の献立を考える  
必要であれば、冷凍肉や魚を解冻する  
風呂を洗う  
米をとぎ、炊飯器のタイマーをセットする  
花の水やり  
子どもの脱ぎ散らかした服をしまう  
床に散らばったさまざまな生活用品を拾う  
保育園への連絡事項を考える  
保育園に行きたくないという子どもを励ます  
暴れる次男ををチャイルドシートに乗せる  
保育園への送迎  
保育園の連絡帳の記入  
保育園でのタオルや着替えをロッカーに入れるなど準備  
先生へ体調、連絡事項を伝える  
泣く子どもを励まし出勤

昼〜夕方

保育園からの連絡対応  
夕食、日用品の買い出し  
保育園へのお迎え  
保育園での連絡事項を確認  
保育園での着替え回収など帰宅準備  
子どもを車に乗せ、チャイルドシート設定

夜

手洗い、うがいの見守り  
保育園の洗濯物を出す  
保育園で使ったはし、コップを流しへ  
風呂を沸かす  
洗濯を取り込む  
夕食に使う野菜・肉を刻む  
加熱・調理する  
離乳食の調理  
風呂へ入るよう促す  
なかなか入ろうとしない場合再度声かけ  
子どもと一緒にパジャマ、下着など着替えの準備  
1歳次男のおむつや着替えのセット  
風呂が適温か確かめる  
風呂上がりのタオル準備  
風呂に入り長男の洗髪、体洗いのサポート  
1歳次男が機嫌を損ねないようにあやす  
自身の洗髪、体洗い  
次男の洗髪、体洗い  
湯船につける  
適切に温まるまで、あやしたり保育所での出来事をきく  
長男の体ふきをサポート  
自身の体を拭きながら、1歳の体ふき  
子どもたちに保湿剤や軟膏を塗る  
逃走する1歳のおむつを履かせる  
長男の着替えをサポートする  
1歳にパジャマを着せる  
子どもの髪を乾かす  
風呂上がりに飲ませる飲料の準備  
調理した夕食を皿への盛り付る  
出来上がった食事を食卓へ配膳  
はし、スプーンの用意  
離乳食食器、エプロンの用意  
子どもを着席させる  
子どもがなかなか着席しない場合は再度声かけ  
子どもの夕食を見守る  
食べにくいおかずがある場合は工夫する  
完食に向けて声かけする  
食べ残しを保存する  
1才に離乳食を食べさせる  
食後服薬がある場合はサポートする  
おかわり、ふりかけなど子どもの要求に対応  
離乳食エプロンの回収  
食後の子どもの手、口を拭く  
食後の食卓、子供用シートの汚れを落とす  
食後子どもと遊ぶ  
郵便物をチェックする  
保育園からの連絡事項をチェックする  
洗濯をたたむ  
洗濯を各場所にしまう  
食器を洗う  
洗った食器、調理器具を片付ける  
哺乳瓶・子供用コップの消毒  
フライパン、炊飯器など調理道具を洗う  
お茶を作る  
子どもに歯ブラシを促す  
歯ブラシの仕上げ磨きをする  
加湿器に水を入れる  
子どもと一緒におもちゃを片付ける  
子どものトイレへついて行く  
寝室へ誘導する  
寝る前の本読み、遊びをする  
子どもを寝かしつける  
乱れた部屋を整える  
ペットに食事をあげる  
夜間授乳用の湯をわかし、保温する  
アラームをセットする  
夜泣きに対応し、おむつを変える（1日2〜3回程度）  
子どもの布団をかけ直す

月1〜2回

★補充  
台所洗剤  
ハンドソープ  
シャンプー・ボディソープなど  
トイレットペーパー  
ウェットシート  
キッチンスポンジの交換  
塩、砂糖、ごま、七味などの補充  
お風呂スポンジの交換  
ベットシート、エサ  
メダカの水替え  
トイレの便座フチ裏、ノズルなどの細かい掃除  
浴室、トイレなどの換気扇ホコリ  
キッチン換気扇、フィルター掃除  
台所洗剤、ハンドソープのボトル掃除

★掃除系  
洗濯機のフィルター  
テレビ、テレビ周りの埃とり  
エアコンのフィルター  
冷蔵庫内部、野菜室や冷凍庫の拭き掃除  
ベランダ  
洗車  
シーツ、ブランケットの洗濯  
窓やサッシの溝

★支払い  
給与を支払い別に口座配分  
保育料の支払い  
公共料金・家賃支払い  
クレジットカード支払い  
生命保険料支払い

数日おき

★掃除  
お風呂の浴槽意外の小物（ボトル・壁など）  
お風呂の風呂蓋、排水口  
トイレの床、便座  
魚焼きグリル  
炊飯器の蒸気口、周り  
玄関のたたき  
廊下  
リビングダイニングの掃除機  
寝室の掃除機  
キッチンの油污れ  
キッチンシンク  
キッチン排水口  
冷蔵庫製氷器の洗浄、水入れ  
ベットのゲージ掃除  
掃除機のゴミ捨て  
ゴミ袋の交換  
トイレ、洗面所の手拭きタオル交換  
食洗機のゴミ受け、内部の掃除  
電子レンジ、トースターの掃除

子どもの爪切り  
子どもの耳掃除  
衣類のシミ抜き  
各部屋のゴミを集めて分別  
ゴミ出し  
おむつやトイレットペーパー、洗剤などの買い出し  
数日分の献立に対応する食材の購入

その他

子どもの衣類、タオルに記名する  
子どものおむつ1枚ずつ記名する  
子どもの服や靴のサイズ確認  
子どもの好きな番組の録画  
子どものみたい動画の検索  
子どものゲームの攻略情報を調べる  
ハッピーセットのおもちゃにシールを貼って完成させる  
レジャーの計画  
レジャーの宿泊、チケットの手配等  
車検  
電気・ガスなど故障時の対応  
網戸の張り替え  
エアコン掃除  
子どもの衣服など買い替え  
子どもの保育園用具の購入  
子どもの散髪  
おもちゃの修理  
おもちゃの遊び方や設定を調べる  
おもちゃや家電の電池交換  
急病時の病院の受診  
予防接種の受診  
子どもの病院の予約  
処方箋を持って薬局で薬の受け取り  
妻側の実家・兄弟との連絡  
夫川の実家・兄弟との連絡  
ガソリン給油  
カーテン洗濯  
不用品の処分  
大型ゴミ（粗大ゴミ）回収手配  
子どもの写真、アルバム整理  
遠足などの弁当準備  
習い事の送迎  
習い事の必要物品の準備  
クリーニング  
七五三、誕生日など行事の準備  
子どもの靴、上履きを洗う  
祖父母に孫を合わせる  
祖父母宅へのおみやげ購入  
役所に書類を提出する  
保育所継続に必要な書類を準備する  
マイナンバーカードやワクチン接種の手配  
ドアや壁、引き戸のレールなどの掃除  
ペットの病院受信  
ペットの爪切り、トリミング  
カーペットなどの汚れ除去  
衣類の毛玉取り  
ダンボールの解体・廃棄  
地域やマンション行事の参加  
子どもの学校行事の写真、ビデオ購入  
家電などの購入の際の比較検討