

	☑チェック	毎日	備考
		朝	
		家事全般	
1		カーテンを開ける	
2		洗濯機を回す	
3		洗濯を干す	
4		天気の悪い場合は乾燥機をかける	
5		寝室の布団を整える	
6		朝食メニューを決める	
7		朝食の調理	
8		朝食を運ぶ	
9		食べ終わった朝食の皿を片付ける	
10		食べ終わった朝食の調味料や飲み物を片付ける	
11		お茶を作る	
12		スマホや電子機器を充電する	
13		夕食の献立を考える	
14		風呂を洗う	
15		花の水やり	
16		ペットのエサやり	
17		米とぎ、炊飯器のタイマーセット	
18		日用品のキレがないか確認	
19		床に散らばった日用品を拾う	
20		夕食に使う肉や魚を解凍する	
		子どものこと	
		起床～身支度	
21		子どもを起こす	
22		寝起きの子にお茶を入れる	
23		子どものトイレについていく	
24		子どもが二度寝していないか様子を見る	
25		二度寝していれば再度声をかける	
26		子どもの体調について確認する	
27		子どもの着替えを手伝う	
28		おむつを替える	
29		子どもの靴下や服と一緒に探す	
30		子どもの歯ブラシを見守る	
31		子どもの洗顔、寝ぐせ直しを見守る	
32		子どもの脱いだ服をしまう	
		朝食	
33		子どもの箸・コップを出す	
34		子どもに牛乳を注ぐ	
35		離乳食を食べる時のコップやエプロンを出す	
36		水筒にお茶を入れる	
37		離乳食の味見・温度確認	
38		離乳食の味・温度の調整	
39		離乳食を食べさせる	
40		子どもの食べこぼしを処理する	
		保育園・学校準備～送迎	
41		保育園の持ち物の確認	
42		学校の持ち物の確認	
43		保育園、学校の連絡帳などをアプリで申請	
44		子どもの準備が間に合いそうか確認する、声かけ	
45		保育園や学校にいきたくない子どもを励ます	
46		保育園への送迎	
47		保育園への提出物・支払い	
48		保育園で使う用品をロッカーにしまう	
49		先生へ体調・連絡事項を伝える	
50		泣く子どもを励まし出勤する	
		昼	

	家事全般	
	子どものこと	
51	保育園からの連絡・対応	
52	夕食・日用品の買い出し	
53	保育園のお迎え	
54	保育園での連絡事項の確認	
55	保育園での着替え回収など帰宅準備	
56	子どもを車に乗せ、チャイルドシートの設定	
	帰宅後～夜	
	家事全般	
57	買い物してきたものを冷蔵庫に入れる	
58	買い物してきた日用品をしまう	
59	風呂を掃除する	
60	風呂を沸かす	
61	洗濯を取り込む	
62	夕食に使う野菜・肉を刻む	
63	加熱・調理する	
64	離乳食の調理	
65	料理の盛り付け	
66	郵便物をチェックする	
67	洗濯を取り込む	
68	洗濯をたたむ	
69	洗濯を各場所にしまう	
70	アイロンをかける	
71	食器を洗う	
72	フライパン、炊飯器など調理道具を洗う	
73	洗った食器、調理器具を片付ける	
74	哺乳瓶・子供用のコップの消毒	
75	ベットのエサやり、小屋の掃除	
76	夜間授乳用の湯を沸かし、保温する	
77	アラームをセットする	
78	水筒を洗う	
79	加湿器に水を入れる	
80	乱れた部屋を整える	
81	リビングダイニングの掃除機掛け	
82	キッチンの油污れ掃除	
83	キッチンシンク	
	子どものこと	
84	手洗い、うがいの見守り	
	風呂	
85	風呂にはいるように促す	
86	なかなか入らない場合は再度声かけ	
87	パジャマ・下着などの準備	
88	おむつや保湿剤の準備	
89	風呂の温度を確かめる	
90	子どもの髪、体を洗う	
91	湯舟につかる	
92	自分の体を洗いながら子どもの体・洗髪サポート	
93	適切に温まるまであやしたり保育所での話を聞く	
94	子どもの体拭きをサポート	
95	保湿剤や軟膏を塗る	
96	走り回る子どもを捕まえておむつをはかせる	
97	子どもの着替えをサポートする	
98	子どもの髪を乾かす	
99	風呂上がりに飲むお茶の準備	
	夕食	
100	夕食が食べられるように机上的おもちゃを片付ける	
101	はし・スプーンの用意	
102	離乳食の食器、エプロンの用意	

103	子どもが食べられるサイズに切る、ちぎる	
104	子どもを着席させる	
105	子どもがなかなか食べない場合は声かけ	
106	子どもの夕食を見守る	
107	食べにくいおかずがある場合は工夫する	
108	おかわり、ふりかけなど子どもの要求に対応	
109	完食にむけて声かけする	
110	離乳食エプロンを脱がせる	
111	食後子どもの手、口を拭く	
112	食卓、子ども用イスの汚れを拭く	
113	食べ残しを保存する	
114	食べた皿を下げる	
	学校・保育園関係	
115	保育園の洗濯物を出す	
116	保育園で使ったはし、コップを流しに入れる	
117	給食袋の中身を出す	
118	連絡帳の確認	
119	保育園や学校のお便りに目を通す	
120	明日の用意を行う	
121	宿題のサポート、丸つけを行う	
122	提出物・書類の記入	
	就寝準備～寝かしつけ	
123	食後子どもと遊ぶ	
124	服薬がある場合はゼリー等に混ぜて飲ませる	
125	子どもに歯ブラシを促す	
126	歯ブラシの仕上げ磨きをする	
127	こどもとおもちゃを片付ける	
128	子どものトイレについていく	
129	寝室へ誘導する	
130	寝る前の本読み、遊びをする	
131	子どもを寝かしつける	
132	夜泣きに対応し、おもつをかえる	
133	子どもの布団をかけなおす	
	週に1回程度	
134	習い事の送り迎え	
135	補充系	
136	台所洗剤	
137	ハンドソープ	
138	シャンプー・ボディソープなど	
139	トイレトベーパー	
140	ウェットシート	
141	キッチンスポンジの交換	
142	塩、砂糖、ゴマ、七味などの補充	
143	寝室の掃除機	
144	キッチン排水口の掃除	
145	お風呂スポンジの交換	
146	お風呂用洗剤の補充	
147	トイレのふち裏、ノズルなどの掃除	
148	浴室、トイレの換気扇のホコリ掃除	
149	キッチン換気扇、フィルター掃除	
150	台所洗剤、ハンドソープのボトル洗い	
151	電子レンジの拭き掃除	
152	トースターの掃除	
153	風呂のカビ取り	
154	洗濯機のフィルター掃除	
155	換気扇のフィルター掃除	
156	エアコンのフィルター掃除	
157	冷蔵庫内の拭き掃除	
158	ベランダ掃除	

159	窓やサッシの溝	
	月に1回程度	
160	衣類の毛玉取り	
161	ガソリン給油	
162	洗車	
163	シーツ、ブランケットの洗濯	
164	給与の仕分け	
165	クレジットカード支払い準備	
166	生命保険料の支払い準備	
167	公共料金・家賃の支払い準備	
168	習い事費支払い準備	
169	保育料、学校費の支払い	
170	各種固定費支払い準備	
171	お風呂の浴槽以外の小物（ボトル・壁など）洗い	
172	お風呂の風呂フタ、排水溝の掃除	
173	トイレの床、壁、便座の掃除	
174	魚焼きグリルの掃除	
175	炊飯器の蒸気口、部品の掃除	
176	玄関のたたき掃除	
177	廊下掃除	
178	製氷機の洗浄、水入れ	
179	ベットゲージ掃除	
180	掃除機のゴミ捨て	
181	ゴミ袋の交換	
182	トイレ、洗面所の手拭きタオル交換	
183	食洗器のゴミとり、掃除	
184	子どもの爪切り	
185	子どもの耳掃除	
186	衣類の染み抜き	
187	各部屋のゴミを集めて分別	
188	ゴミ出し（もえるごみ）	
189	ゴミ出し（資源ごみ）	
190	ゴミ出し（缶・ペットボトル）	
191	ゴミ出し（粗大ごみ、粗大ごみ回収の手配）	
192	おむつやトイレトペーパーなどの買い出し	
193	食材の購入	
194	子どもの衣類、タオルに記名	
195	おむつ1枚ずつに記名する	
196	子どもの服や靴のサイズ確認	
197	子どもの服や靴などの購入	
198	子どもの見たい番組録画	
199	子どものyoutube検索	
200	子どもに頼まれたゲームの攻略法を調べる	
201	ハッピーセットのおもちゃにシールを貼る	
202	レジャーの計画	
203	レジャーの宿泊、チケットの手配等	
204	おもちゃの遊び方や設定を調べる	
205	おもちゃや家電の電池交換	
206	急病時の病院の受診	
207	予防接種の受診	
208	子どもの病院の予約	
209	処方箋を持って薬局で薬の受け取り	
	年数回	
210	体調不良になった子どもの早迎え	
211	授業参観など学校行事	
212	衣替えをする	
213	車検	
214	電気・ガスなど故障時の対応	
215	網戸の張り替え	

