共働きの家事育児タスク表

朝	カーテンを開ける	ベッドを整える	お弁当を作る	コーヒーを入れる	新聞を取る	朝食をつくる	子どもを起こす	子どもに朝食を食べさせる	献立を考える	ペットの世話
	朝食の食器を洗う	朝食の（夕食の）食器をしまう	テーブルを拭く	米を研ぐ	お茶の作り置きする	洗濯機を回す	洗濯物を干す	部屋を片づける	掃除機をかける	トイレ掃除をする
	風呂掃除をする	ゴミ収集捨てる準備ゴミ袋のセット	ゴミを捨てる	子どもの歯磨きをする	子どもの着替えをする	連絡帳を書く	オムツに記名する	子どもの持ち物を揃える	子どもに靴を履かせる	保育園に連れて行く
夜	買い物をする	保育園に迎えに行く	連絡帳をチェックする	夕食をつくる	夕食をこどもに食べさせる	子どもの食後の片づけ	夕食の食器を洗う	残ったおかずをラップする	水筒を洗う	テーブルを拭く
	コンロを洗う	風呂のスイッチをいれる	子どもを風呂に入れる	子どもにパジャマを着せる	子どもの髪をかわかす	子どもの歯磨きをする	絵本の読み聞かせ	子どもの勉強をみる	子どもと遊ぶ	子どもの寝かしつけ
	洗濯物を取り入れる	洗濯物をたたむ	洗濯物をしまう	アイロンをかける	汚れ物を洗濯機に入れる	部屋を片づける	郵便物をチェックする	家計簿をつける	子どもの布団をかけなおす	子どもの夜泣きを対応する
不定期	保育園の呼び出しに対応する	子どもを病院に連れて行く	子どもに薬をのませる	予防接種や健診を予約する	予防接種や健診に連れて行く	子どもの爪を切る	子どもの耳掃除をする	子どもの靴を洗う	子どもの服や靴のサイズチェック	子どもの持ち物に記名する
	車を運転する	こどもの服やグッズを用意する（買う・縫う）	オムツを買う	日用品を購入する	クリーニングに出す	クリーニングを受け取る	シンクの掃除をする	窓を拭く	浴室を念入りに掃除する（鏡やカビ）	洗面台を掃除する
	歯ブラシの交換	ベランダや庭を掃除する	レンジフードを取り換える	ボタンを付け直す	衣替えをする	子どもの写真を整理する	子どもの習い事の情報を集める	子どもの習い事に連れて行く	レジャーの予定を立てる	布団を干す
	町会や理事会に出席する	役所に書類を提出する	通帳記帳や資産運用をする	電球を取り換える	家電の修理を依頼する	断捨離を行う	粗大ごみの回収予約をする	ストック品の管理	両親にプレゼントを送る	保護者会などに出席する
補足										