

名もなき家事&育児リスト

料理・洗濯・掃除・買い物・洗い物などの大カテゴリはあえて載せていません。
ママ・パパ欄は現状の把握や、今後の分担など、ご自由にお使いください！

	名もなき家事	ママ	パパ
1	消耗品（シャンプーやティッシュなど）の在庫管理・補充		
2	お風呂と洗面所の排水溝の掃除		
3	お風呂の床・壁の掃除（カビ掃除）		
4	トイレの便座の裏、床、壁を掃除する		
5	ゴミ箱の袋セット		
6	ゴミ箱の汚れを掃除する		
7	キッチンのシンク・排水溝を掃除する		
8	コンロ周り・レンジの油汚れを掃除する		
9	キッチン台をアルコール除菌して拭く		
10	買い物したものを冷蔵庫に入れる		
11	食事の献立を考える		
12	テーブルの食器を片付ける		
13	テーブルを拭く		
14	ペットボトルのラベルを剥がし、蓋を外す		
15	ダンボールを畳んでまとめる		
16	郵便物をチェックする・破棄		
17	掃除機・エアコン・空気清浄機のフィルター掃除		
18	掃除機に溜まったゴミを捨てる		
19	玄関の靴を片付ける		
20	テレビ台や棚のホコリを掃除する		
21	シーツやカバーの洗濯をする		
22	鏡や窓の拭き掃除をする		
23	ソファの下やソファマットの裏を掃除する		
24	粗大ゴミの申込みをする		
25	旅行やお出かけの下調べ・予約をする		

	名もなき育児	ママ	パパ
1	消耗品（おむつ・おしりふき・ミルクなど）の在庫管理・補充		
2	食べ散らかした後のテーブル・椅子・床の掃除		
3	食べ物を喉に詰まらないサイズにカットする		
4	連絡帳を読む・記入する		
5	検温をする		
6	役所や保育園に出す書類を準備・整理する		
7	保育園・幼稚園（お出かけ）の荷物の準備をする		
8	おもちゃの片付けをする		
9	予防接種・定期検診のスケジュールを管理する		
10	小児科の予約をする		
11	洋服・靴のサイズを把握する		
12	サイズアウトした服を処分・フリマサイトに出す		
13	髪の毛や爪などの衛生面を整える		
14	育児グッズのリサーチをする		
15	誕生日などのイベント準備をする		
16	水筒に入れる麦茶を作る		
17	保育園・幼稚園・学校行事に参加する		
18	子どもの送迎をする（園や習い事）		
19	食事の進め方や安全性について調べ、学ぶ		
20	お風呂上がりの保湿をする		
21	定期的に水分補給をさせる		
22	部屋を快適な温度に保つ		
23	月齢に合った絵本やおもちゃを買う		
24	病気になった時に症状について調べる		
25	子どもに合った声掛け・ケアをする		

名もなき家事&育児リスト

1枚目にはないものは、コチラに手書きしてください♡

	名もなき家事	ママ	パパ
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			

	名もなき育児	ママ	パパ
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			