～家族で話してみよう～

イクメンプランシート

なぜ育休を取得するの？　いつ取得するのがいいだろう？

パパの思いを自由に書き出してみよう。

どんなパパになりたい？　なってほしい？

パパ記入欄

ママ記入欄

パパの得意なことは？

ママの得意なことは？

たくさんの家事育児、上手に役割分担して、
パパもママも子どもとの時間を楽しみましょう。
子どもの成長はあっという間です！

さぁ、我が家の分担プランを考えてみよう

朝

毎日のこと	パパ	ママ	その他
朝食を用意する			
子どもの食事を補助する			
食後の食器を片付ける			
食器を洗う			
哺乳瓶を消毒する			
子どもの歯磨き、仕上げ磨きをする			
子どもを着替えさせる			
洗濯をする			
洗濯ものを干す			
ゴミを集める			
ゴミを捨てる			
上の子の世話をする			
おむつ交換・トイレの補助			
子どもと遊ぶ			
昼食を用意する			
子どもの食事を補助する			
食後の食器を片付ける			
食器を洗う			
子どもの歯磨き、仕上げ磨きをする			
おむつ交換・トイレの補助			
お昼寝させる			
子どもと遊ぶ			
夕食を用意する			
上の子の世話をする			
子どもの食事を補助する			
食後の食器を片付ける			
食器を洗う			
子どもをお風呂に入れる			
子どもを着替えさせる			
おむつ交換・トイレの補助			
洗濯ものをたたむ			
子どもの歯磨き、仕上げ磨きをする			
寝かしつけをする			

昼

掃除や不定期のことなど	パパ	ママ	その他
掃除（リビング）			
掃除（お風呂）			
掃除（トイレ・洗面）			
掃除（玄関）			
掃除（　　）			
掃除（　　）			
子どもを病院へ連れて行く			
子どもを看病する			
子どもに薬を飲ませる			
食料品・日用品の買い出し			
子どもと外で遊ぶ			
夜泣きした子どもをあやす			
子どもの習い事の送迎をする			
子どもの爪を切る			
子どもの耳掃除をする			
オモチャの見直しをする			
郵便物を確認する			
洋服をクリーニングに出す			
アイロンをかける			
家計の管理（通帳記帳や支払い）			
子どもの写真を整理する			
保育園や学校からのプリントを整理する			
料理の作り置きをする			
回覧板を確認して次へまわす			
雪かきをする			
空欄には思いつく家事育児を自由に追加してみましょう			

≪注意！！≫
このシートは目安として使用してください。
パパもママもお互いを思いやり、
協力して家事を分担しましょう！

夜