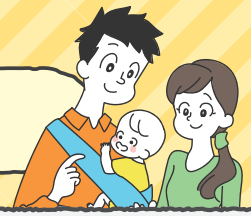


家事・育児

分担シミュレーションシート



項目	時間	家事・育児の分担割合	周りのサポートを受ける 有料サービスを利用する 最新家電を購入する など
(記入例) 保育園のおむかえ	10 分		妻のお母さんをお願いする (お互い仕事が抜けられない場合)
(記入例) 掃除機をかける	10 分		お掃除ロボを買う
ゴミをまとめて捨てる	分		
着替えをさせる	分		
食事をつくる (離乳食・授乳・ミルク)	分		
保育園の準備をする・ 保育園へ送る	分		
保育園に迎えに行く	分		
買い物をする	分		
食事をさせる (離乳食・授乳・ミルク)	分		
子どもの歯磨きをする	分		
お風呂にいれる	分		
子どもと遊ぶ	分		
寝かしつける	分		
洗濯物を干す・たたむ・しまう	分		
お風呂を掃除する	分		
掃除機をかける	分		
部屋を片付ける	分		
	分		
	分		