

AERA 共働きの 家事育児100タスク表

朝	カーテンを開ける	ベッドを整える	新聞を取る	コーヒーを入れる	朝食をつくる	朝食を子どもに食べさせる	朝食の食器を洗う	朝食の食器をしまう	テーブルを拭く	米を研ぐ
	お茶を作り置きする	献立を考える	宅配食材を注文する	ペット・植物の世話をする	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
	ゴミを集め、分別する	ゴミを捨てる	哺乳瓶を消毒する	子どもの歯磨きをする	子どもを着替えさせる	連絡帳を書く	オムツに記名する	子どもの持ち物をそろえる	子どもに靴を履かせる	保育園に送っていく
夕	保育園に迎えに行く	連絡帳をチェックする	子どもに手を洗わせる	子どもと遊ぶ	夕食をつくる	夕食を子どもに食べさせる	子どもの食べ残しを処理する	夕食の食器を洗う	夕食の食器をしまう	残ったご飯をラップする
	テーブルを拭く	風呂のスイッチを入れる	子どもを風呂に入れる	子どもの体を拭く	子どもにパジャマを着させる	子どもの歯磨きをする	子どもに絵本を読む	子どもを寝かしつける	子どもの汚れ物を洗濯機に入れる	部屋を片づける
	洗濯物を取り込む	洗濯物をたたむ	洗濯物をしまう	アイロンをかける	靴を磨く	郵便物をチェックする	家計簿をつける	加湿器に水を入れる	子どもに布団をかけ直す	夜泣きに対応する
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	子どもに薬を飲ませる	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	子どもの服のサイズをチェックする	子どもの持ち物に記名する
	車を運転する	電車やバスで子どもをあやす	保育園グッズを縫う	ベビーシッターを予約する	ベビーシッターに引き継ぎをする	オムツを買う	トイレトペーパーを買う	クリーニングに出す	クリーニングを受け取る	食事を作り置きする
	役所に書類を提出する	公共料金を支払う	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	新聞をまとめて捨てる	粗大ゴミ回収を予約する	シンクを掃除する	窓を拭く	ベランダや庭を掃除する
	レンジフードを取り換える	ボタンをつけ直す	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	子どもを習い事に連れて行く	レジャーの予定を立てる	親戚と連絡を取る	保護者会に出席する	町会やマンション理事会に出席する