

**\*とも家事チェックリスト\***  
(現状を見てみよう)

見えない家事、名もない家事が分かるチェックリストです。現在の担当に○をつけて、数をカウントしてみましょう。

洗濯



	夫	妻	子ども
1 洗濯物を集める			
2 洗濯物の裏返しの服を表に戻し、ポケットを確認する			
3 洗濯物を仕分けてネットに入れる			
4 しつこい汚れの染みを抜く			
5 洗濯機に洗剤や柔軟剤を入れスイッチを入れる			
6 洗濯機から取り出して干す			
7 洗濯物を物干し竿から取り込む			
8 洗濯物を畳む			
9 洗濯物を仕分けして収納する			
10 タオルを交換する			
11 アイロンをかける			
12 洗濯層・フィルターを掃除する			
13 洗剤・柔軟剤の詰め替え			
14 布団を干す・シーツを洗う			
15 クリーニングに出す			

料理・キッチン



	夫	妻	子ども
16 栄養のバランスを加味して献立を考える			
17 米を洗う・ご飯をたく			
18 食事を作る			
19 食前に食卓を拭いて、おはしや取り皿を並べる			
20 食事をよそって、配膳する			
21 食器を台所へ下げ、食卓を拭く			
22 食器・鍋類を洗い、食器を拭いて食器棚へしまう			
23 残った食事を処理する			
24 シンク内・排水溝を綺麗にする			
25 まな板・ふきんの除菌・漂白			
26 食器用洗剤の補充			
27 お茶をつくり置く、冷やす			
28 冷蔵庫の中を整理する			
29 お弁当をつくる			
30 レンジ・オープン・トースター・炊飯器の掃除			
31 台所(キッチン台・床・壁等)・換気扇・コンロの掃除			

掃除



	夫	妻	子ども
32 部屋の整理整頓をする			
33 リビング・各部屋を掃除する			
34 靴を片付け、玄関を掃除する			
35 窓やガラス、鏡を拭く			
36 家具まわりのホコリを拭く			
37 ベランダ・庭を掃除する			
38 掃除機の紙パック交換			
39 ごみを集め、分別する			
40 ごみを出す			
41 新しいごみ袋をセットする			
42 粗大ごみの回収申込みをする			
43 エアコンの掃除・加湿器の水補充			

バス・トイレ



	夫	妻	子ども
44 トイレ掃除をする			
45 トイレトーパーの補充・交換			
46 トイレの床マット・便座マットの交換			
47 手拭きタオルの交換			
48 消臭剤の交換			
49 お風呂を掃除しお湯をはる			
50 排水溝に詰まったゴミを掃除する			
51 洗面所を掃除する			
52 水回りのカビ・水垢掃除			
53 シャンプー・コンディショナー等の詰め替え			
54 バスマットの交換・洗濯			

買物



	夫	妻	子ども
55 在庫管理・買い物リストアップ			
56 買い物を(食材・日用品)			
57 買って来た物をしまう			

育児



	夫	妻	子ども
58 朝、子どもを起こす			
59 子どもの食事を補助する			
60 子どもの歯磨きを仕上げる			
61 子どもの着替え・髪を結ぶ			
62 保育園・幼稚園の送迎をする			
63 子どもの水筒・弁当箱を洗う			
64 子どもにおやつを出す			
65 子どもと遊ぶ(家の中で)			
66 子どもと遊ぶ(屋外で)			
67 学校・園からのプリント・お便りを確認する			
68 子どもの宿題・勉強をみる			
69 子どもの習い事の送迎をする			
70 子どもの習い事の情報収集をする			
71 子どもの持ち物を確認・補充する			
72 子どもの持ち物に記名する			
73 学校園の行事に参加する			
74 子どもの靴・洋服のサイズ管理をする			
75 子どもを病院に連れて行く			
76 子どもに薬を飲ませる・塗る			
77 子どもの散髪をする			
78 子どもの爪を切り、耳を掃除する			
79 子どもの靴を洗う			
80 子どもを風呂に入れる			
81 絵本の読み聞かせをする			
82 夜、子どもを寝かしつける			
83 おむつを交換する			
84 おむつのストック確認・補充			
85 夜泣きに対応する			
86 ミルク・離乳食を作る			
87 沐浴を行う			
88 予防接種や健診に連れて行く			

日々の雑用



	夫	妻	子ども
89 カーテンを開閉する			
90 シーツの掛け替えをする			
91 郵便物をチェックし、処理する			
92 朝刊・夕刊を取りに行く			
93 家計管理をする(食費・交際費・教育費・生活用品等)			
94 車検・税金・保険・通信・光熱水費等の把握、支払いをする			
95 電球・電池を取り換える			
96 生活用品の買い足し・補充をする			
97 衣類の修繕・ボタン付けをする			
98 衣替えをする			
99 家族の写真・動画を整理する			
100 ペットの世話をする			
101 植物の水やりをする			
102 自転車のタイヤに空気を入れる			
103 車の給油・洗車をする			
104 レジャーの計画を立て、予約する			
105 親戚と連絡を取る			
106 お中元・お歳暮等を準備する			
107 地域の行事に参加する			
108 季節もの(加湿器・扇風機)の掃除と片づけをする			