

# パパママ一緒に確認しよう!

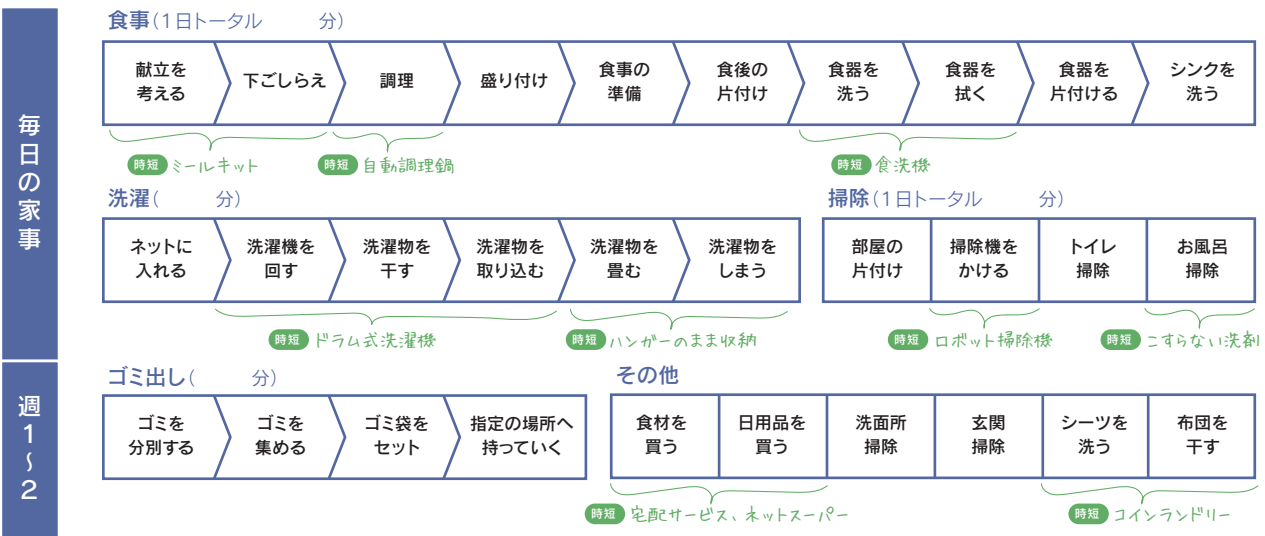
## 流れも一目でわかる 家事育児タスク表

### 使い方

1. 自分のやりたい・得意な家事育児にパパ・ママそれぞれ別の色を塗っていこう。その時々でできる人がやる場合は割合によって色を塗り分けてね。
2. 色が塗られていない家事育児について、二人で分担できるか考え、色を塗っていこう。
3. 今、色が塗られていない家事育児は思い切って無くすか、外注や便利家電の購入などを検討しよう!

**上手にくいポイント**

- ・自分の理想を相手に押し付けけない
- ・相手がやってくれた家事にはお互いに感謝の気持ちを忘れない



## 乳児期の育児



赤字…ママにしかできないこと

## 幼児期の育児



## 児童期(小学校低学年)の育児

