

子ども  
小学生版



# AERA 共働きの 家事育児100タスク表



朝	カーテンを開ける (先に起きる)	ベッドを整える	新聞を取る	子どもを起こす	コーヒーを入れる	朝食をつくる	朝食の食器を洗う	朝食の食器をしまう	テーブルを拭く	子どもに歯磨きをさせる
	子どもの持ち物をチェックする	子どもを送り出す	塾弁や軽食を用意する	学童やシッターを手配する	学童やシッターに引き継ぎをする	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
	靴を磨く	加湿器に水を入れる	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
夕	子どもの時間に合わせて退社する	食材・生活用品を買う	学用品を買う	学童や塾の送り迎えをする	連絡帳やプリント類をチェックする	子どもに手洗い・うがいをさせる	夕食をつくる	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	子どもの歯磨きを仕上げる	子どもを入浴させる	テレビやゲームの時間をチェックする	時間割をそろえさせる	宿題をやらせ、丸つけをする	出来事や友人関係の話を聞く	子どもの爪を切る	子どもの耳掃除をする	子どもに本を読む
	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	家計簿をつける	郵便物をチェックする	学校のプリント類に記入する	学校のプリント類を整理する	子どもの持ち物に記名する
不定期	学校の呼び出しに対応する	子どものトラブルに対応・謝罪をする	子どもを病院に連れて行く	予防接種や歯科を予約する	予防接種や歯科に連れて行く	車を運転する	電車やバスのマナーを教える	トイレトベーパーを買う	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	体操着のゼッケンを縫う	子どもの靴・上履きを洗う	子どもの服のサイズをチェックする	子どもの写真を整理する	塾や進路の情報を集める	子どもの習い事の情報を集める
	子どもの習い事の送迎をする	行事の弁当をつくる	行事の場所取りをする	長期休みの預け先を手配する	長期休みに仕事を調整する	レジャーの予定を立てる	登校班の当番をする	PTA役員や委員、手伝いをする	保護者会や個人面談に出席する	町会やマンション理事会に出席する