

# 両立生活シミュレーション



子供が生まれる前に、どのように家事・育児や仕事の両立をしていくか、考えてみましょう。お互いの状況などを考慮し、家庭生活で必要なことを書き出してみ、どのように役割を分担するか話し合ってみましょう。

1

## 家事・育児にはどんなことがあるか、書き出してみよう



### 家事



部屋掃除

風呂掃除

トイレ掃除

洗濯

食事づくり

食後の片付け

ゴミ捨て

買い物

### 育児



ミルク・離乳食用意



オムツ交換



沐浴

寝かしつけ

着替え

保育園等送り迎え

絵本の読み聞かせ

いっしょに遊ぶ



2

# 役割分担を考えよう

～必要に応じて臨機応変に協力し合うことも大切！～

一人で全部持つのは大変だよ～



## やること

### 平日

### 休日

1

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

2

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

3

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

4

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

5

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

6

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

7

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

8

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

9

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

10

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

11

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

12

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

13

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

14

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

15

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

16

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

17

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

18

パパ・ママ・二人で・その他\*

パパ・ママ・二人で・その他\*

参照：神奈川県「働くママ・プレママのための両立応援ブック」

※家事代行サービスなどの外部労働力の活用等