

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ても、どのように役割を分担するか話し合ってみましょう。

一人で全部持つのは大変だよ～



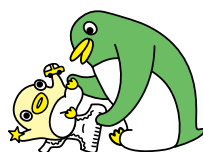
1 家事・育児にはどんなことがあるか、書き出してみよう



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！～

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