

育休復帰 家族ミーティングシート

(年 月 日)

妻		夫	
---	--	---	--

1 働く目的 (目標でもOK)

妻	夫
<input type="text"/>	<input type="text"/>

2 大事にしたいこと (譲れないことでもOK)

3 復帰後の働き方

	雇用形態			制度利用			
	正社員	パートタイム	その他	残業免除	深夜業の制限	短時間勤務	育児時間 (1歳まで)
妻							
夫							

4 復帰までのTO DO LIST

NO.	項目	主担当	
		妻	夫
1	買い物 (保育園用)		
2	保育園準備 (名前つけ)		
3	子が病気の時の対応方法の話し合い		
4	保育園への書類提出		
5	職場への申請		
6	夫の育休取得 (パパママ育休プラスの為)		
7	福利厚生制度の確認		
8	ファミサポ登録		
9	病児保育登録 (公的、民間)		
10	ネットスーパー登録		
11	シッター登録		
12	家事代行登録		
13	実家、義実家へのお願い		
14	買い物リスト共有アプリ登録		
15	整理整頓		
16	職場へのお菓子購入		
17			
18			

5 家事育児タスク分担

◎ : 主担当 ○ : サポート

目立つところに貼っておきましょう

項目	夫	妻	実家	義実家	外部
食事 関連	朝食の支度 (大人)				
	朝食の支度 (子ども)				
	子どもの朝食の補助				
	朝食の後片付け				
	昼食 (お弁当) の支度				
	子どもの昼食の補助 (休日等)				
	夕食の支度				
	子どもの夕食の補助				
	夕食の後片付け				
	ミルクを飲ませる				
	ミルクの後片付け				
	食料品の買い物				
その他 の家事	お風呂掃除				
	トイレ掃除				
	キッチン掃除				
	その他の掃除 (リビング、洗面所、等)				
	ゴミ出し (回収、分別、出す)				
	洗濯 (洗う)				
	洗濯 (干す)				
	洗濯 (畳む)				
	洗濯 (アイロン、クリーニング)				
食料品以外の生活品の買い物					
子ども の世話	子どもの入浴				
	子どもの歯磨き				
	子どもの寝かしつけ				
	子どものオムツ交換				
	子どもの外遊び				
	子どもが病気の時の看病				
	子どもの通院				
	病児保育の手配				
	保育園 学校 関連	子どもの着替え・身支度			
保育園の持ち物準備					
連絡帳への記入					
保育園への送り					
保育園への迎え					
保育園で必要なものの購入					
保護者会やPTAへの出席					
保育園からの連絡対応 (連絡先登録)					
上の子の勉強サポート					
上の子の習い事の送迎					
手続き 関連	ファミサポとのやりとり				
	シッターとのやり取り				
	家事代行サービスとのやり取り				
その他	保育園でのネットワーク作り				
	地域の役割				
	予防接種スケジュールの管理と実施				



全部自分たちでしようとせず、いろんな力に頼ってね

