

家族ミーティングシート

・家族で話し合しましょう。

↓該当するものに「○」を付けたり、「5:5」などの役割分担を入れて利用してください。

	現状		これから			現状		これから	
	夫	妻	夫	妻		夫	妻	夫	妻
【食事系】					【教育系】				
朝食の支度					子どもの着替え・身支度・補助				
子どもの朝食の補助					保育園等の持ち物準備				
朝食の後片付け					連絡帳の記入				
昼食（お弁当）の支度					保育園等への送り				
子どもの昼食の補助					保育園等への迎え				
昼食の後片付け					保育園等で必要なものの購入				
夕食の支度					保護者会等への出席				
子どもの夕食の補助					保育園等からの突発連絡への対応				
夕食の後片付け									
離乳食・ミルクの支度									
離乳食・ミルクを食べさせる									
離乳食・ミルクの後片付け					【リサーチ・手続・管理系】				
食料品の買い物					出生届等の自治体への各種届出				
					予防接種のスケジュール管理と実施				
					保活（自治体や保育園に出向いて情報収集、リサーチ、各種手続等）				
【その他家事系】					復帰に向けた子育て支援サービスの下調べ、事前登録、お試し利用（ファミリーサポート、家事代行サービス、病児病後児保育等）				
掃除（リビング、玄関、お風呂、洗面、トイレ、キッチン）									
ゴミ出し（回収、分別、出す）					家事代行サービス等の利用手配				
洗濯（洗う、干す、たたむ、しまう、アイロン、クリーニング出し）									
食料以外の生活用品の買い物									
					【その他】				
					家族旅行・父子旅行				
【生活サポート系】					地域やパパママ同士の交流ネットワーク作り				
子どもの沐浴・入浴									
子どもの歯磨き・補助									
子どもの寝かしつけ									
おむつ交換									
トイレの付き添い					※記載以外の項目は、空欄を利用してください。夫婦で話し合って必要な家事・育児を書き込みましょう。				
兄弟姉妹のケア									
遊ぶ（家の中）									
遊ぶ（散歩、外遊び）					※このシートは、内閣府が作成している「家族ミーティングシート」及び積水ハウス株式会社が作成している「家族ミーティングシート」を参考にしています。				
子どもが病気のときの看病									
通院									
病児保育の手配									