

平日は帰りがおそいパパですが、
間にあえばお風呂、保湿をしてくれています。

休日は、おむつ替え、ごはんをあげるなど
子どもとふれあう部分をパパが担当し、
ママは平日しきれないそうじや
家事をしています。

やっておいてほしい家事などは
紙に具体的に書いて渡しています。
直接言うよりもスムーズな気がします！

家族との家事 & 育児シェア どうしてる？

ご家庭で工夫していることがあれば、教えてください。
(原文のまま記載しています)

パパが家事を 90%！
朝はパパ、夜はママが育児

仕事から早く帰ってきた方が
夕食の準備をしています。
パパが子どもたちとお風呂、歯磨きを、
ママが夕食の片付け、洗濯を、
子どもたちは乾いた洗濯物をたたんで
衣類棚へ片づけるお手伝いを
お願いしています！

パパ・ママの
家事&育児分担

子どものお手伝い

3歳から遊びながら
お風呂そうじをしてもらっています。
台所のお手伝いは
やりたがることは基本的に
ぜんぶやって見守ります。

“お料理”

- ・母が切った具材をまな板からザルに移す
 - ・袋から野菜を取り出す
 - ・火を止めた鍋を混ぜる
- 娘に手伝ってもらっています。

