カテゴリ	家事項目	作業時間(分)	月	火	水	木	金	±	B	月1
 	ゴミ捨て	10	夫	夫	-	夫	夫	夫	-	_
洗濯	洗濯機を回す(乾燥含む)	5	夫	-	夫	-	夫	-	夫	-
洗濯	洗濯機を回す(洗いのみ)	10	夫	妻	夫	妻	夫	妻	夫	-
洗濯	洗濯物を干す	20	夫	妻	夫	妻	夫	妻	夫	-
洗濯	洗濯物をたたむ・しまう	20	夫	-	夫	-	夫	-	夫	-
朝食	食事の準備	15	各自	各自	各自	各自	各自	夫	夫	-
朝食	食事の片付け	5	各自	各自	各自	各自	各自	夫	夫	-
朝食	食洗機回す	5	-	-	-	-	-	夫	夫	-
朝食	皿の片付け	5	-	-	-	-	-	夫	夫	-
朝食	手洗いするもの	10	-	-	-	-	-	夫	夫	-
昼食	食事の準備	15	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	
昼食	食事の片付け	5	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	
昼食	食洗機回す	5	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	
昼食	皿の片付け	5	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	
昼食	手洗いするもの	10	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	
夕食	献立検討	30	-	-	-	-	-	夫	-	-
夕食	食材買い物	60	-	-	-	-	-	夫	-	-
夕食	食事の準備(料理)	60	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
夕食	食事の準備(弁当)	15	-	_	-	-	-	-	-	-
夕食	食事の片付け	5	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
夕食	食洗機回す	5	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
夕食	皿の片付け	5	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
夕食	手洗いするもの	10	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
夕食	米炊き	5	-	-	夫	-	-	夫	-	-
夕食	米ラッピング	15	-	-	夫	-	-	夫	-	-
夕食	肉ラッピング	15	-	-	-	-	-	夫	-	-
掃除	掃除機(軽)	5	夫	妻	夫	妻	夫	-		-
掃除	掃除機(重)	15	-	-	-	-	-	夫	-	-
掃除	ホコリ取り	10	_	-	-	-	-	夫	-	-
掃除	キッチン	15	_	-	-	-	-	夫	-	-
掃除	炊飯器周辺	10	-	-	-	-	-	夫	-	-
掃除	トイレ	15	-	-	-	-	-	夫	-	-
掃除	洗面所	10	-	-	-	-	-	夫	-	-
掃除	風呂(給湯含む)	10	夫	-	夫	-	夫	-	夫	-
掃除	食洗機のフィルタ掃除	5	_	-	-	-	-	夫	-	-
掃除	加湿器に水を入れる	5	_	-	-	-	-	-	_	-
掃除	布団乾燥機	20	-	-	-	-	-	-	-	夫
掃除	空気清浄機のフィルタ掃除	15	-	-	-	-	-	-	-	夫
子ども	風呂入れ	20	妻	夫	妻	夫	妻	夫	夫	-
子ども	おむつ交換	150	妻	夫	妻	夫	妻	夫	夫	-
子ども	母乳あげる	180	妻	妻	妻	妻	妻	妻	妻	-
子ども	ミルクあげる	60	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
子ども	搾乳する	30	妻	妻	妻	妻	妻	妻	妻	-
子ども	哺乳瓶消毒	10	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
子ども	ポット湯沸かし	5	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
子ども	朝着替え	10	妻	妻	妻	妻	妻	妻	妻	-
子ども	夜着替え	10	妻	夫	妻	夫	妻	夫	夫	-
子ども	寝かしつけ	30	妻	夫	妻	夫	妻	夫	夫	-
子ども	爪切り	15	-	-	妻	-	-	夫	-	-
子ども	体温チェック	5	妻	妻	妻	妻	妻	妻	妻	-
子ども	鼻吸入	10	-	-	-	-	-	-	-	必要に応じて
家計	家計簿チェック	30	-	-	-	-	-	両者	-	-

1	カテゴリ	家事項目	作業時間(分)	月	火	水	木	金	±	B	月1
議論 法理能性子(34)の分) 10	ゴミ	ゴミ捨て	10	夫	夫	-	夫	夫	夫	-	_
志子 成型条件子 20 き き き き ま 夫 夫 夫 八 大	洗濯	洗濯機を回す(乾燥含む)	5	夫	-	夫	-	夫	-	夫	-
接触性 (洗濯	洗濯機を回す(洗いのみ)	10	妻	妻	妻	妻	妻	夫	夫	-
### 변	洗濯	洗濯物を干す	20	妻	妻	妻	妻	妻	夫	夫	_
照改	洗濯	洗濯物をたたむ・しまう	20	夫	-	夫	-	夫	-	夫	-
##	朝食	食事の準備	15	各自	各自	各自	各自	各自	夫	夫	-
照像 品の仲付け 5	朝食	食事の片付け	5	各自	各自	各自	各自	各自	夫	夫	-
展音	朝食	食洗機回す	5	-	-	-	-	-	夫	夫	-
接触 (本の) 中部	朝食	皿の片付け	5	-	-	-	-	-	夫	夫	-
 最高の 大きのではす	朝食	手洗いするもの	10	_	-	-	-	-	夫	夫	_
接触 の	昼食	食事の準備	15	妻	妻	妻	妻	妻	夫	夫	
日本	昼食	食事の片付け	5	妻					夫	夫	
図会	昼食	食洗機回す	5	妻					夫	夫	
 日本のでは、 できないできない。	昼食	皿の片付け	5	妻					夫	夫	
# 対対性	昼食	手洗いするもの	10	妻					夫	夫	
夕食 食事の事儀(計当) 15 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	夕食	献立検討	30	-		-		-	夫	-	-
夕食 食事の申請(弁当) 15 工業	夕食	食材買い物	60	_	-	-	-	-	夫	-	-
夕食 食事の片付け 5 夫 上	夕食	食事の準備(料理)	60	妻	妻	-	妻	妻	夫	夫	-
夕食 魚洗棚回す 5 夫 力 上<	夕食	食事の準備(弁当)	15	-	-	妻	-	-	-	-	-
夕食 面の片付け 6 夫 子 夫 子 夫 子 夫 子 夫 子 夫 子	夕食	食事の片付け	5		夫	夫	夫	夫	夫	夫	_
夕食 手洗いするもの 10 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 大 大 人 大 人 <td< td=""><td>夕食</td><td>食洗機回す</td><td>5</td><td></td><td>夫</td><td>夫</td><td>夫</td><td>夫</td><td>夫</td><td>夫</td><td>-</td></td<>	夕食	食洗機回す	5		夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
夕食 米欠き 5 - 夫 - 夫 - 夫 - - 大 - <td>夕食</td> <td>皿の片付け</td> <td>5</td> <td></td> <td>夫</td> <td>夫</td> <td>夫</td> <td>夫</td> <td>夫</td> <td>夫</td> <td>-</td>	夕食	皿の片付け	5		夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
夕食 株分ッピング 15 ・ 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫	夕食	手洗いするもの	10		夫	夫	夫	夫	夫	夫	_
夕食 肉ラッピング 15 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	夕食		5	_	_	夫	-	_	夫	-	_
## 排除機(等) 5 夫 妻 夫 妻 夫 子	夕食	米ラッピング	15	_	-	夫	-	-	夫	-	_
##	夕食	肉ラッピング	15	-	-	-	-	-	夫	-	-
据除 キッチン 15	掃除	掃除機(軽)	5	夫	妻	夫	妻	夫	-		-
掃除	掃除	掃除機(重)	15	-	-	-	-	-	夫	-	-
掃除	掃除	ホコリ取り	10	-	-	-	-	-	夫	-	-
##除 トイレ 15	掃除	キッチン	15	-	-	-	-	-	夫	-	-
振除 洗面所 10 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	掃除	炊飯器周辺	10	-	-	-	-	-	夫	-	-
掃除 風呂(給湯含む) 10 夫 - 夫 - 夫 - 夫 - 夫 - 八 - 八 - 八 - 八 - 八 -	掃除	トイレ	15	-	-	-	-	-	夫	-	-
掃除 食焼機のフィルタ掃除 5	掃除	洗面所	10	-	-	-	-	-	夫	-	-
掃除 加温器に水を入れる 5	掃除	風呂(給湯含む)	10	夫	-	夫	-	夫	-	夫	-
掃除 布団乾燥機 20 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	掃除	食洗機のフィルタ掃除	5	-	-	-	-	-	夫	-	-
掃除 空気清浄機のフィルタ掃除 15 ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま	掃除	加湿器に水を入れる	5	-	-	-	-	-	-	-	-
子ども 風呂入れ 20 妻	掃除	布団乾燥機	20	-	-	-	-	-	-	-	夫
子ども おむつ交換 150 妻	掃除	空気清浄機のフィルタ掃除	15	-	-	-	-	-	-	-	夫
子ども 母乳あげる 180 妻	子ども	風呂入れ	20	妻	妻	夫	妻	妻	夫	夫	-
子ども ミルクあげる 60 夫 上 二 二 二 二 二 二 二 二 上	子ども	おむつ交換	150	妻	妻	妻	妻	妻	夫	夫	-
子ども 搾乳する 30 妻	子ども	母乳あげる	180	妻	妻	妻	妻	妻	妻	妻	-
子ども 哺乳瓶消毒 10 夫 子ども 夢 夫 夫 夫 夫 上	子ども	ミルクあげる	60	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
子ども ポット湯沸かし 5 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 妻	子ども	搾乳する	30	妻	妻	妻	妻	妻	妻	妻	-
子ども 朝着替え 10 妻 妻 妻 妻 妻 妻 妻 妻 妻 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 夫 上	子ども	哺乳瓶消毒	10	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
子ども 夜着替え 10 妻 妻 夫 妻 妻 夫 夫 子ども 寝かしつけ 30 妻 妻 夫 妻 夫 夫 子ども 爪切り 15 - - 妻 - - 夫 - 子ども 体温チェック 5 妻 妻 妻 妻 妻 妻 妻 子ども 鼻吸入 10 - - - - - - - 必要に応じて	子ども	ポット湯沸かし	5	夫	夫	夫	夫	夫	夫	夫	-
子ども 寝かしつけ 30 妻 妻 夫 妻 夫 夫 子ども (水温チェック) 5 妻 妻 妻 妻 妻 妻 子ども 鼻吸入 10 - - - - - - 必要に応じて	子ども	朝着替え	10	妻	妻	妻	妻	妻	妻	妻	-
子ども 爪切り 15 - - 妻 - - 夫 - - 子ども 体温チェック 5 妻 妻 妻 妻 妻 妻 妻 子ども 鼻吸入 10 - - - - - - 必要に応じて	子ども	夜着替え	10	妻	妻	夫	妻	妻	夫	夫	-
子ども 体温チェック 5 妻 妻 妻 妻 妻 妻 妻 子ども 鼻吸入 10 - - - - - 必要に応じて	子ども	寝かしつけ	30	妻	妻	夫	妻	妻	夫	夫	-
子ども 鼻吸入 10 必要に応じて	子ども	爪切り	15	-	-	妻	-	-	夫	-	-
	子ども	体温チェック	5	妻	妻	妻	妻	妻	妻	妻	-
家計 家計簿チェック 30 両者 - 両者	子ども	鼻吸入	10	-	-	-	-	-	-	-	必要に応じて
	家計	家計簿チェック	30	-	-	-	-	-	両者	-	-