

毎日

時々

短時間

長時間

- ・テーブルを拭く
- ・キッチン掃除
- ・朝食の食器の片付け
- ・朝食の食器洗い
- ・夕食の食器の片付け
- ・夕食の食器洗い
- ・子どもを起こす
- ・献立を考える
- ・オムツ替え
- ・朝食作り
- ・朝食を食べさせる
- ・夕食作り
- ・夕食を食べさせる
- ・子どもと遊ぶ
- ・読み聞かせ
- ・寝かし付ける
- ・洗濯機を回す
- ・花の水やり
- ・洗濯物を仕分けする
- ・お風呂の支度
- ・トイレ掃除
- ・連絡帳を書く
- ・洗濯物を取り込む
- ・洗濯物を干す
- ・子どもの歯磨き
- ・洗濯物を畳む
- ・お風呂掃除
- ・おもちゃの片付け
- ・ポストを確認
- ・保育園送り
- ・保育園迎え
- ・家計簿を付ける
- ・ゴミ捨て
- ・ごみ袋のセット
- ・登園準備
- ・着替えさせる
- ・床磨き
- ・夜泣きに対応する
- ・タオルの取り換え
- ・宅配便受け取り
- ・掃除機をかける
- ・子どもの爪切り
- ・買い物
- ・ふきん・食器の漂白
- ・ボトルの詰め替え
- ・ゴミ集め
- ・シーツ・枕カバーの交換
- ・子どもの耳掃除
- ・子どもの持ち物に名前を書く
- ・アイロンをかける
- ・子どもの散髪
- ・トイレトーパーを  
入れ替える
- ・回覧板を回す
- ・公共料金を払う
- ・掃除機の紙パック交換
- ・予防接種に連れていく
- ・電池交換
- ・靴磨き
- ・クリーニングを出す
- ・クリーニングを受け取る
- ・習い事の送迎
- ・病院に行く
- ・町内会活動に参加
- ・電球を取り換える
- ・予防接種を予約する
- ・ベランダの掃除
- ・庭の掃除
- ・衣替え
- ・保育園からの呼び出しに対応する