

三年生パパ 家族の一日（パパが仕事の日）

子ども	🕒	ママ	🕒	パパ
起床・朝食	8:00	起床 子どもと朝食	5:20	起床 朝食・家計簿 出勤
昼食	10:00 11:50 12:00	洗濯・たたむ 昼食準備 子どもと昼食	12:00	メールチェック 資料確認・ミーティング 昼食
お昼寝	13:00	外出準備	13:00	顧客対応 社内調整 経理業務
おやつ	13:15 14:00 15:00	子どもと外出 おやつを食べさせる		メールチェック 資料作成
夕食	17:00 18:00	夕食準備 子どもの夕食	19:10 19:20	退勤 買い物 帰宅
お風呂	19:30 20:00	夕食 お風呂	19:30 20:00	夕食 子どもとお風呂
ミルク	20:30		20:30	子どもにミルク
就寝	20:45 21:00 21:30	お茶 就寝	20:45 21:00 21:30	寝かしつけ お茶 就寝

“家族の生活時間”を知っていますか？

仕事をしている間、家族はどう過ごしているのか。
家事をしている間、パートナーは何をしているのか。
お互いが何をしているのか、**意外と知らない。**

知れば**どんなことが必要なのか、何ができるか**
考えられる気がしませんか。

わが家の平日の一日をお互いに書き出してみましょう。

???

ワーク

上の“三年生パパ家族の一日”
を参考に、わが家の家族の一日
を書き出してみましょう。
パートナーと一緒にやってみると、
意外な側面が明らかになるかも。

ワークシートのダウンロード先 URL
https://www.scrum21.or.jp/issue/publication_ccb/

- Point**
- なるべく細かく書く
 - 「パパが休みの日」版も書き出してみる

子どもの名前を書いてください

（パパ）のちちしるべ

●子ども向け施設

〈施設名〉 〈開館時間〉

オムツ替えスペース おもちゃ類 絵本

〈施設名〉 〈開館時間〉

オムツ替えスペース おもちゃ類 絵本

〈施設名〉 〈開館時間〉

オムツ替えスペース おもちゃ類 絵本

お出かけの際の携行品

オムツ 着替え 帽子 絆創膏 おやつ 水筒 おてふき・タオル

●パパの広場

〈イベント名〉 〈日時・場所〉

〈イベント名〉 〈日時・場所〉

〈イベント名〉 〈日時・場所〉

●子育て相談窓口

〈窓口名〉 〈TEL〉

〈窓口名〉 〈TEL〉

病院に行く際の携行品

保険証 診察券 おくすり手帳

●パパの約束

子どもの名前を書いてください

）のパパは、

なパパになります。

年 月 日