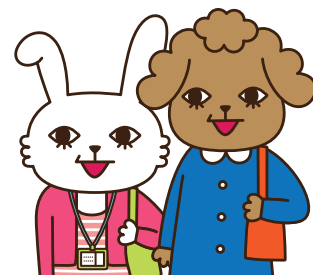




育休復帰までのやることリスト

| カテゴリ | タスク | 前 | 中 | 後 |
|--------------------|--|---|---|---|
| 子どものこと (保育園決定前) | <input type="checkbox"/> 保育園以外の預け先を考える (祖父母?ファミサポ?ベビーシッター?) | ● | | |
| | <input type="checkbox"/> 子どもが病気した時の対応を考える (自分が休む?パパが休む?祖父母?それが無理な場合は?) (病児保育なら、訪問型?施設型?情報を集めて検討する) | ● | | |
| | <input type="checkbox"/> 両親以外に預けることをやってみる | | ● | |
| | <input type="checkbox"/> 祖父母に預けてみる | | ● | |
| | <input type="checkbox"/> 予防接種を可能な限り済ませておく | | ● | |
| | <input type="checkbox"/> 卒乳のタイミングを考える (or ミルクや哺乳瓶に慣れさせる)※預ける月齢による | | ● | |
| 子どものこと (保育園決定後) | <input type="checkbox"/> 保育園の送り迎えルートを確認、通勤シミュレーション (ベビーカー?自転車(駐輪場も)?雨の日は?) | | | ● |
| | <input type="checkbox"/> 保育園グッズを準備する | | | ● |
| | <input type="checkbox"/> 保育園グッズに名前つけ | | | ● |
| 家事育児のこと | <input type="checkbox"/> 復帰後の一日のタイムスケジュールをつくる | | ● | |
| | <input type="checkbox"/> 家の断捨離を進める | | ● | |
| | <input type="checkbox"/> 家事の効率化を考える (家事導線の見直し、収納の変更など) | | ● | |
| | <input type="checkbox"/> 時短家電の導入を検討する (食洗器、洗濯乾燥機、お掃除ロボ、冷蔵庫など) | | ● | |
| | <input type="checkbox"/> 料理の効率化 (料理ストックや作り置き方法を検討する) | | ● | |
| | <input type="checkbox"/> ネットスーパーや宅配サービスの登録・利用してみる | | ● | |
| | <input type="checkbox"/> 写真の整理をする、今後の整理法を決めておく | | ● | |

育休復帰までのやることリスト



| カテゴリ | タスク | 前 | 中 | 後 |
|-------|---|---|---|---|
| 仕事のこと | <input type="checkbox"/> 会社の両立支援制度を確認する | ● | | |
| | <input type="checkbox"/> 上司や同僚に挨拶に行く（できれば子連れで） | | ● | |
| | <input type="checkbox"/> 仕事用の服、靴や道具等を用意する（子どもを連れて通勤できる服装か？） | | | ● |
| 家族のこと | <input type="checkbox"/> パートナーの仕事の状況を確認する | ● | | |
| | <input type="checkbox"/> 家事育児の分担について話し合う | ● | | |
| | <input type="checkbox"/> 家事育児を実際にやってもらう | | ● | |
| | <input type="checkbox"/> 情報共有ツールの検討（アプリ、Webサービスなど） | | ● | |
| | <input type="checkbox"/> 保育園からの呼び出し時のお迎えシミュレーション | | | ● |
| そのほか | <input type="checkbox"/> 歯医者の治療を済ませておく | ● | | |
| | <input type="checkbox"/> ママ友、友だちと会う | | ● | |
| | <input type="checkbox"/> 子どもとの時間を楽しむ | ● | ● | ● |