

記載例【別表】一日の生活スケジュール（平日）

	あなた	子(〇〇)	子()	子()	申立人の母
4:00					
5:00					
6:00	起床 朝食の準備				起床 申立人と朝食準備
7:00		起床			
8:00	朝食 身支度	朝食 登園の準備			朝食
	保育園送り届け	登園			家事等
9:00	出社				
10:00					
11:00					
12:00		保育園			パート
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					帰宅
		降園、帰宅			保育園お迎え
17:00		帰宅			子の世話 夕食準備等
	退社	おやつ 自宅で遊ぶ			
18:00	帰宅、夕食	夕食			夕食
19:00	後片付け 入浴	入浴			
20:00	子と遊ぶ	申立人と遊ぶ			入浴 子らと遊ぶ 家事の補助
21:00	寝かしつけ 家事 保育園の準備等	就寝			
22:00					就寝
23:00	就寝				
00:00					