

## PART.4 3年後の自分たちを想像してみよう

3年後の未来について思い描いてみましょう。仕事は？子育ては？趣味の時間は…？  
こうありたい姿を具体的に想像しながら、家族のこれからについて2人で会話してみてください。  
しっくりくるものがない場合は、空白のカードを使って自分に合うカードを作ってください。

|                |                                  |                                  |                               |                              |                     |
|----------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------|
| WORK<br>仕事     | CAREER<br>ENHANCEMENT<br>キャリアアップ | CAREER<br>CHANGE<br>転職           | START<br>BUSINESS<br>起業       | PART-TIME<br>WORK<br>パート・バイト | FREELANCE<br>フリーランス |
|                | HOMEMAKER<br>専業主婦                | HELP FAMILY<br>BUSINESS<br>家業手伝い |                               |                              |                     |
| HOME<br>家      | PLAY WITH<br>KIDS<br>子どもと遊ぶ      | TIME WITH<br>PARENTS<br>親との時間    | TIME WITH<br>PARTNER<br>夫婦の時間 | ALONE TIME<br>ひとりの時間         | BUY A HOME<br>家を買う  |
|                | HOUSEWORK<br>家事                  | ENTRANCE<br>EXAM<br>子どもの受験       | BIRTH<br>出産                   |                              |                     |
| ACTIVITY<br>活動 | STUDENT<br>学生                    | VOLUNTEER<br>WORK<br>ボランティア      | GET<br>QUALIFICATION<br>資格取得  | SPORTS<br>スポーツ               | TRAVELLING<br>旅行    |
|                | TIME WITH<br>FRIENDS<br>友人との時間   | SHOPPING<br>買い物                  |                               |                              |                     |

## 夫婦が本音で話せる魔法のシート

# 〇〇家 作戦会議

最近夫婦で会話していますか？

自分の気持ちを上手く相手に伝えられず、モヤモヤしてはいませんか？

このシートを使うとあら不思議、すんなり話ができ2人の仲も深まります。

さあ、楽しく真剣に、これからの2人のこと・家族のことを話してみましょう。

## PART.1 素直な気持ちを伝えてみよう

自分がどんな暮らしをしているのか、日々どんなことを思っているのか。

下の空欄を埋めて、パートナーとシェアしましょう。

私の1日は、( 楽しい・忙しい・充実している・辛い・ゆったり・疲れる )。

\_\_\_\_\_ には満足している。

でも本当はもっと \_\_\_\_\_ ( したい・やってみたい )。

夫・妻には \_\_\_\_\_ に感謝しています。

欲を言えばもっと、( 家事に関わってくれと・仕事を頑張ってくれと・

育児に関わってくれと・二人の時間が持てると・ \_\_\_\_\_ ) 嬉しい。



書いた内容を読みあげましょう。

聞いてみて意外だったところ・知らなかったところ等、感想を伝えましょう。

## PART.2 2人の今を再確認！

今の暮らしをふりかえりながら、自分の理想の暮らしについて考えてみましょう。

①“現在”と書いてあるグラフに、定番の時間の使い方を記入してみましょう。

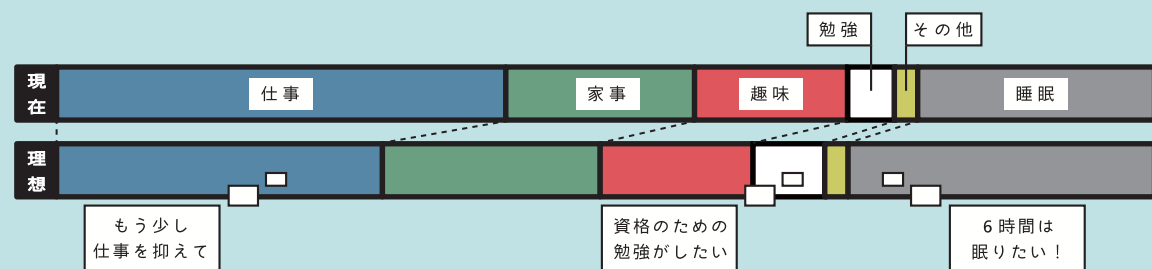
②「本当はこんな暮らしがしたい」という理想の時間の使い方を、その下に示してみましょう。

＊理想を実現するためには、あまり遠い未来ではなく、1年先くらいの近い未来を想像して書くのがポイントです。

＊あまり厳密にならなくてOK！ 自分の感じているままに記入してみましょう。

### EXAMPLE

グラフに書き込む項目例…仕事・家事・子どもとの時間・社会活動・勉強etc…



|    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 現在 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 理想 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



お互いの今・理想の時間の使い方、ギャップについても話をしてみましょう。  
新しく発見したこと・意外なことがあれば、相手に伝えてみましょう。

### 理想の暮らしに近づけるために…

●パートナーにお願いしたい・伝えたいことはありますか？（どれか1つに好きな文章をご記入ください。）

例）早く家に帰ってきて欲しい、奥さんにも仕事をして欲しい、週末は夫婦でビールを飲む時間を作りたい等

もっと  に時間を使いたい！

もっと  して欲しい！

実は  してみたい！

※相手にお願いされたことについて違和感がある・疑問がある人は、それについて話し合しましょう。



簡単なのに、パフォーマンス力  
抜群な家事アイデアをご紹介します。

#### 2人で“パラレル家事”

2人が同時に別の家事をこなす「パラレル（同時並行）家事」は、超効率的。レギュラーの組み合わせ（ex:料理×食卓準備、掃除×おふろ）を決めておくとしすい片付きます。一方が家事、もう一方がダラダラはなるべく避けましょう！

#### 余分な家事は“断捨離”

立派な料理が作れなくなったり、余分な家事を減らすことも大切なこと。靴下の脱ぎっぱなし、テーブルの物置化、ポケットのゴミ…日々の暮らしをチェックし、減らせるものを考えてみましょう。

## PART.3 「家のこと」のシェアの仕方を考えよう

2人の理想の暮らしを実現するために、日々の暮らしをどのように営むか？特に家事・育児は2人の協力が不可欠です。下のシートを使って、具体的な協力体制を考えてみましょう。

●2人の関わる家事・育児について、理想の割合は？ 夫  : 妻

- 1 家族にとって重要だと思う家事を10個書き出しましょう。
- 2 現在の分担割合について、目盛りグラフを使って確認してみましょう。  
例)妻だけが負担→妻:10 夫婦で半々分担→中央(0)
- 3 書き出した家事の中で、以下にチェックをつけて下さい。  
・負担に感じている家事（負担マーク）  
・相手に助けてほしい家事（HELPマーク）

|      | 夫           | 妻 | 負担                                  | HELP                                | 第3者                                 | サービス                                | やめる                                 |
|------|-------------|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 朝ごはん | 10 5 0 5 10 |   | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
|      | 10 5 0 5 10 |   | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
|      | 10 5 0 5 10 |   | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
|      | 10 5 0 5 10 |   | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
|      | 10 5 0 5 10 |   | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
|      | 10 5 0 5 10 |   | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
|      | 10 5 0 5 10 |   | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
|      | 10 5 0 5 10 |   | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
|      | 10 5 0 5 10 |   | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
|      | 10 5 0 5 10 |   | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
|      | 10 5 0 5 10 |   | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
|      | 10 5 0 5 10 |   | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
|      | 10 5 0 5 10 |   | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
|      | 10 5 0 5 10 |   | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
|      | 10 5 0 5 10 |   | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |



目盛りグラフやチェックをつけた項目を参考に、あなたの家庭にあった理想の家事・育児のシェアを考えましょう。

・お互いのシートを照らし合わせて、足りないものを空欄に書き足し項目を一致させましょう。

2人だけで負担するのは荷が重い…。そんな方は第3者の手を借りたり有料サービスを受けたり、思い切ってその家事はやめる、などの選択肢も視野にいれましょう。

#### “言われる前にやる”で信頼は急上昇！

「わざわざ言わないとやってくれない」家事シェアをする際の代表的なストレスとも言われています。逆にいうと、率先して動くだけで信頼は急上昇！たとえ小さな家事でも、その心遣いに相手は救われるんです。

#### 意外なレスキューワード「子どもと遊びに行くね」

子どもの相手×家事＝超ヘビーワーク！この2つが分担できるだけで、ぐっと楽な気持ちに。思い切って自分＆子どもだけでお出かけすると、パートナーは喜ぶかもしれません。

#### 他人と比べない

ついつい他人の家庭がまぶしくみえがち。けれど、本当の家族の実態なんて外から見ても分からないものです。他所を引き合いに出すのは夫婦間の大きな亀裂を生みます。気をつけましょう！