

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

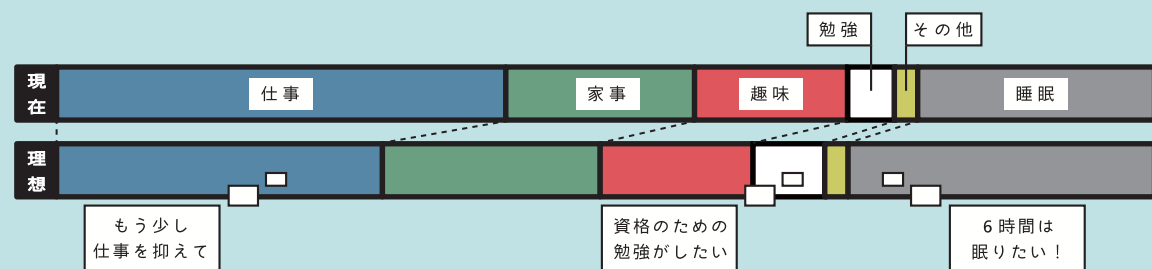
②「本当はこんな暮らしがしたい」という理想の時間の使い方を、その下に示してみましょう。

＊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×お風呂）を決めておくトスイスイ片付きます。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		☒	☒	☒	☒	☒
	10 5 0 5 10		☐	☐	☐	☐	☐
	10 5 0 5 10		☐	☐	☐	☐	☐
	10 5 0 5 10		☐	☐	☐	☐	☐
	10 5 0 5 10		☐	☐	☐	☐	☐
	10 5 0 5 10		☐	☐	☐	☐	☐
	10 5 0 5 10		☐	☐	☐	☐	☐
	10 5 0 5 10		☐	☐	☐	☐	☐
	10 5 0 5 10		☐	☐	☐	☐	☐
	10 5 0 5 10		☐	☐	☐	☐	☐
	10 5 0 5 10		☐	☐	☐	☐	☐
	10 5 0 5 10		☐	☐	☐	☐	☐
	10 5 0 5 10		☐	☐	☐	☐	☐
	10 5 0 5 10		☐	☐	☐	☐	☐
	10 5 0 5 10		☐	☐	☐	☐	☐



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！