

パートナーと気持ちのやりとり出来ていますか？

皆さんは、パートナーへの感謝や不満、または相手にしてほしい事や実はやってみたい事など、普段から口に出して伝え合っていますか？

なんとなく「いつも一緒にいるんだし言わなくても分かっているはず」と思ってたら伝わっておらず「なんでわかってくれないの!？」と苛立ったり。そんな気持ちを抱いたことはありませんか？

家族会議をしてみよう

しかし、感謝の気持ちは直接言われた方がより嬉しくなるし、また気付かなかった事を後から「本当はこうしてほしかった」なんて言われても困ってしまうと思いませんか？

夫婦とは言え様々な価値観を持つ別々の人間。お互いの考えを理解し合う為に必要なことは、やはり言葉を使って気持ちを伝えあう事です。

男女共同参画局が作成した「夫婦が本音で話せる魔法のシート」を活用しながら、家事や育児の事お互いどのように分かち合えばいいのか話し合ってみてはいかがでしょうか。



今の気持ちを伝えよう

自分が普段どんなことを思っているのか、下記の文章を完成させてお互いの気持ちを話し合ってみよう。

- 私の普段の一日は(楽しい・忙しい・充実・辛い・ゆったり・疲れる)。
- には満足しています。
- でも本当はもっと を(やってみたい・したい)。
- (夫・妻)には 感謝しています。

理想を再確認

- ① メモリに今の自分の時間の使い方を書いてみよう。

現在

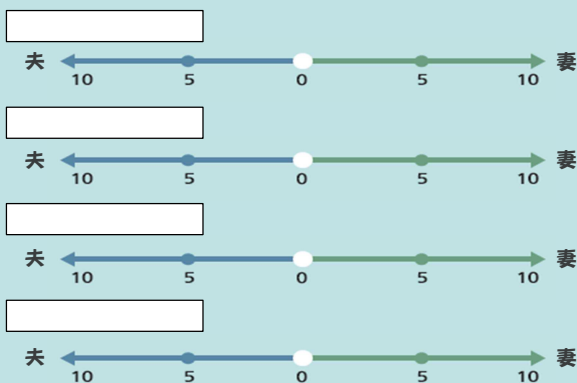
- ② 自分の理想の時間の使い方を書いてみよう。

理想

- ③ お互いの今・理想の時間の使い方について思ったこと、理想の暮らしに近づくために出来る事を考えよう。

家の事のシェアの仕方を考えよう

- ① の中に家族にとって重要な家事などを記入しよう。(朝食の準備・ゴミ出し・子供の送迎・夕食の買出しなど)
- ② どちらがどれぐらい負担しているのか目盛りで丸をつけよう。



- ③ 目盛りやチェックを付けたグラフを参考に、自分の家庭にあったシェアを考えていきましょう。

参考:「夫婦が本音で話せる魔法のシート」より



「夫婦が本音で話せる魔法のシート」は内閣府男女共同参画局 HP からダウンロードできます。このシートを使ってもっと細かいところまで話し合ってみましょう

リモートワークの普及や行動自粛などにより家庭で過ごす時間が増えたという方も多いのではないのでしょうか？
距離が近づいたと思う一方、相手の不満なども見えてしまうなんて事もあるのではないのでしょうか？
そんな時も一人で抱え込まず、まずはお互いの思いを話し合いましょう。
大事な人と過ごす時間をもっと大切にしていきたいですね。