



夫婦が本音で話せる魔法のシート

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、すんなり話ができて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。

私の一日は、（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・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. 2～4

2人の今を再確認！／「家のこと」のシェアの仕方を考えよう／3年後の自分たちを想像してみよう
さらに詳しくみてみませんか？ 男女共同参画局 HP はこちらから»

これならできる！2人のEASY家事IDEA

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たって、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。

“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よ。

意外なレスキューワード「子どもと遊びに行くな」

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。

家族が仲良く暮らしていくためには、夫婦の協力体制がとても大切です。

日々の家事や育児の項目を洗い出し、どのようにシェアし、

お互いに支え合うのがよいかを確認してみましょう。

