

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。

5MIN 書いた内容を読みあげましょう。
10MIN 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.3 「家のこと」のシェアの仕方考えよう

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: 家事Aが負担→妻:10 夫:0 分担→9:1)

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)

家事	夫	妻	負担	HELP
朝ごはん	10	5	0	5
_____	10	5	0	5
_____	10	5	0	5
_____	10	5	0	5
_____	10	5	0	5
_____	10	5	0	5
_____	10	5	0	5
_____	10	5	0	5
_____	10	5	0	5
_____	10	5	0	5
_____	10	5	0	5
_____	10	5	0	5
_____	10	5	0	5
_____	10	5	0	5
_____	10	5	0	5

15MIN 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の原因です。遠くまで、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。

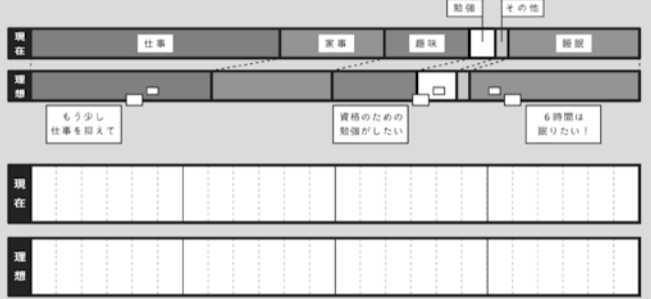
意外なレスキューワード「子どもと遊びに行くね」
子どもの相手×家事 = 超ヘビーワーク! この2つが分担できるだけで、ぐっと楽な気持ちになります。思い切って自分子どもを連れてお出かけすると、パートナーは喜ぶかもしれません。

他人と比べない
ついつい他人の家庭がまよしくみえがち。けれど、本当の家族の真実なんて外から見ても分からないものです。他府を引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!

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...



10MIN お互いの今・理想の時間の使い方、ギャップについても話してみましょう。
15MIN 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くために…
● 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ってみよう。

2人で「バラレル家事」
2人が同時に別の家事をこなす「バラレル(同時並行)家事」は、超効率的。レギュラーの組み合わせ(例: 料理×食卓準備、掃除×お風呂)を決めておくでスイスイ片付きます。一方が家事、もう一方がタラタ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ても、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、テーブルの物置に、ボウルのゴミ…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.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。

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			
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		
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			