

御存じ  
ですか?

夫婦が本音で話せる魔法のシート

## 〇〇家作戦会議

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。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?このシートを活用して楽しく真剣に、これからの、2人のこと・家族のことを話してみましょう。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のかを確認し合うためのコミュニケーションツールを内閣府男女共同参画局が作成しました。



## 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。空欄を埋めて、パートナーとシェアしましょう。

## 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。現在の時間の使い方と、「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示してみましょう。

## 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。あなたが、家族にとって重要だと思う家事を10個書き出し、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。負担に感じている家事、相手に助けてほしい家事にチェックをつけて下さい。それからお互いのシートを照らし合わせて、負担が重いものについて、例えば第三者の助けを借りること、有料サービスを利用することを検討するほか、思い切ってその家事はやめることも選択肢として視野にいれましょう。



## 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?家族は?趣味の時間は? こうありたいという姿を具体的に想像しながら家族のこれからのについて2人で会話してみてください。

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)を決めておくとスイスイ片付きます。一方が家事、もう一方がガラガ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

つつい他人の家庭がまぶしく見えがち。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。気を付けましょう!

夫婦が本音で話せる魔法のシート!「〇〇家作戦会議」はこちらからダウンロードできます。

内閣府男女共同参画局URL

<http://www.gender.go.jp/public/sakusenkaigi/index.html>