

ステップ2 パートナーにお願いしたいことや希望を伝えてみよう！

●自分の時間が（平日・休日
時から 時）に欲しい



- 平日には（ ）したい
- 休みには（ ）したい
- もっと（ ）してほしい

●自分の時間が（平日・休日
時から 時）に欲しい



- 平日には（ ）したい
- 休みには（ ）したい
- もっと（ ）してほしい

ステップ3 家事シェアのアイデアを活用しましょう！

●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。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！

僕が料理をするから洗濯物をお願い



●余分な家事は「断捨離」

余分な家事を減らすことも大切なこと。家事代行サービスや家電を活用、100点ではなく50点でOKとするなど、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！

使ったものは元の場所に返してね



●言われる前にやる

「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。逆に言うと、率先して動くだけで信頼は急上昇！

先に終わったから〇〇は自分がやるよ



●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。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！

我が家のルールで

●具体的に見える化

ホワイトボードなどを使い、家事を書き出し見える化しましょう！



ステップ1 お互いの素直な気持ちを伝えてみよう！

●今の私は

楽しい

つらい



●あなたの

()
に感謝している

●()

が欲しい

●3年後の夢は

()

●今の私は

楽しい

つらい



●あなたの

()
に感謝している

●()

が欲しい

●3年後の夢は

()

ステップ4 マイルールはそれぞれ。意識合わせのため次の質問に答えて話し合ってみましょう！

このほかにもマイルールを話し合ってみましょう。



Q 外食やデリバリーって好き？嫌い？







Q こだわりポイントはある？
(ex. きれいのNGラインは?)



Q ストックはもっておく方？

チェック (現状を把握しよう)

どちらか一方に偏っていませんか？

- 2色のペンを用意し、2人が担当するそれぞれの役割に○を付けよう。
- 一緒にする役割は、2色のペンで○を付け◎にしよう。

| | | | | | | |
|----|---------|-------------|--------|---------|-----------|--------|
| 毎日 | 食事づくり | 食器洗い片付け | 洗濯 | 洗濯物干し | 洗濯物たたみ片付け | アイロンがけ |
| | 部屋の掃除 | トイレ掃除 | 洗面所掃除 | 風呂掃除・沸す | ゴミ集め捨て | 食材の買い物 |
| | 子どもを起こす | 子どもを保育園に送る | ペットの世話 | 弁当づくり | 資源ごみの分別 | 郵便物を取る |
| | 子どもと遊ぶ | 子どもの保育園のお迎え | | | | |
| | | | | | | |
| 時々 | 古紙整理 | 日用品の買い物 | 消耗品の補充 | 洗車 | 台所の掃除 | クリーニング |
| | シーツ替え | 地域活動 | | | | |

チャレンジ (理想のシェアを見つけよう)

- チェックで作成したシートを見ながら、協力してほしいことやシェアしてほしいことなどを話し合って理想の形を見つけよう。
- 話し合った結果を記入しよう。
- 目立つところに貼っておこう。

| | | | | | | |
|----|---------|-------------|--------|---------|-----------|--------|
| 毎日 | 食事づくり | 食器洗い片付け | 洗濯 | 洗濯物干し | 洗濯物たたみ片付け | アイロンがけ |
| | 部屋の掃除 | トイレ掃除 | 洗面所掃除 | 風呂掃除・沸す | ゴミ集め捨て | 食材の買い物 |
| | 子どもを起こす | 子どもを保育園に送る | ペットの世話 | 弁当づくり | 資源ごみの分別 | 郵便物を取る |
| | 子どもと遊ぶ | 子どもの保育園のお迎え | | | | |
| | | | | | | |
| 時々 | 古紙整理 | 日用品の買い物 | 消耗品の補充 | 洗車 | 台所の掃除 | クリーニング |
| | シーツ替え | 地域活動 | | | | |

名もなき家事

毎日の生活のなかで、ご家族ごとに違った「名もなき家事」があるはずです。まずは2人で「名もなき家事」について考えることも「家事シェア」の第一歩です。



名もなき家事にはどんなものがあるのか書き出してみよう。(例) ティッシュの空き箱を捨てる、食卓をふく

