

おおつで育む、わたしたちの暮らしのカタチ 記入例

～大津太郎さん、花子さん一家の場合～

【別紙2】

パンフレットの構成

表紙



中面左



中面右



裏表紙



さあ、気持ちをオープンにしてみよう!

普段なかなか改まって言葉にしづらい感謝の気持ちも、文字で書くことで相手に伝えやすくなるかもしれません。

表紙



イマココ!

STEP.1 今の素直な気持ちを伝えよう!

作成日 R7.10.10



最近あなたに
(**夕食のおかずの買い出し**)
をしてもらって嬉しかった



最近あなたに
(**子どもの通院・看病**)
をしてもらって嬉しかった

みんなの家事、見える化リスト

料理・掃除・洗濯など現在の家事分担を確認してみましょう。空欄は自分たちに合わせた項目を追加してみてください。

中面左



イマココ!

STEP.2 今の家事分担を確認しよう

記入方法

- 現在の担当状況を以下の記号で記入しよう。
○:ほとんど担当している / △:ときどき担当している / ×:全く担当していない
- ※祖父母、便利家電(お掃除ロボット、食洗機など)、外部サービスなどを利用している場合は「その他」の欄に記入してください。
- ・空欄には、家庭に必要な項目を自由に書き加えてオリジナルの家事分担表を作ろう!



料理

担当	(花子)	(太郎)	その他
献立決め・買い物	○	△	
調理	○	△	
食器洗い・後片付け	△	△	食洗機
離乳食調理	○	×	
常備菜調理	○	×	

掃除

担当	(花子)	(太郎)	その他
床掃除(掃除機)	△	△	お掃除ロボット
トイレ掃除	○	×	
お風呂掃除	○	△	
ゴミ出し	△	○	
玄関・庭掃除	○	△	

洗濯

担当	(花子)	(太郎)	その他
洗濯機を回す	△	○	
干す	△	△	洗濯乾燥機
取り込む	△	○	
畳む・しまう	△	○	
靴洗淨・靴磨き	○	×	

その他

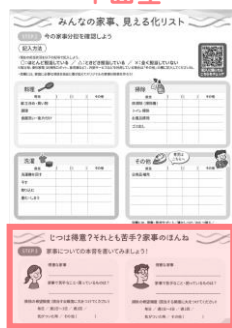
担当	(花子)	(太郎)	その他
日用品補充	○	△	
保育園送迎	○	○	
おむつ替え	○	△	
子どもの入浴	○	△	
寝かしつけ	○	○	

空欄には、登園・登校サポート/寝かしつけ/おむつ替え/ペットの散歩などご家庭に応じて自由に内容を追加してください。

じつは得意？それとも苦手？家事のほんね

家事の中で得意なこと、苦手なこと、困っていることがあるかもしれません。ぜひ本音を書いてみましょう。

中面左



イマココ！

STEP.3 家事についての本音を書いてみましょう！



得意な家事

料理、洗濯

家事で苦手なこと・困っているものは？

掃除、日用品の補充

掃除の希望頻度（該当する頻度に丸をつけてください）

毎日 / 週2日～3日 / 週1回 /

気がついた時 / その他 ()



得意な家事

送迎、寝かしつけ

家事で苦手なこと・困っているものは？

料理、掃除

掃除の希望頻度（該当する頻度に丸をつけてください）

毎日 / 週2日～3日 / **週1回** /

気がついた時 / その他 ()

もっと私たちがらしく！対話シート

相手に感謝していること、協力してくれると嬉しい家事、気分転換にしたいことなど、率直な気持ちを書いてみましょう。

中面右



イマココ！

STEP.4 お互いの気持ちを書いてみましょう！

(**花子**) の気持ち



・相手に感謝していることは？

**子どもとよく遊んでくれて、
育児を率先してやってくれること**

・ **相手が協力してくれるとうれしい** / 自分もできそうな)

家事ベスト3

「これ、手伝ってくれたら嬉しいな!」と思う家事が、
「これなら自分もできそう!」と思う家事が、当てはまる方に
○をつけて書いてみてね。

1. **献立のリクエストをくれること**

2. **トイレ掃除を交代ですること**

3. **子どもの発熱時のお迎え・看護**

お願!
・ほっと一息つきたい時間 & 気分転換にやりたいこと・いきたい場所は？

**月1回美容室に行きたい
美味しいものを食べに行きたい**

例) 子どもが寝た後にゆっくりドラマがみたい!、月1回はゴルフに行きたい!、家族で温泉でゆっくりしたい! など

(**太郎**) の気持ち



・相手に感謝していることは？

**家事・育児全般に
メインで担当してくれていること**

・ (**相手が協力してくれるとうれしい** / 自分もできそうな)

家事ベスト3

「これ、手伝ってくれたら嬉しいな!」と思う家事が、
「これなら自分もできそう!」と思う家事が、当てはまる方に
○をつけて書いてみてね。

1. **玄関・庭の掃除**

2. **子どもの登園準備**

3. **靴洗浄・靴磨き**

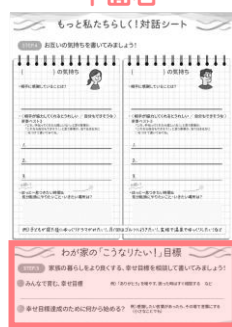
お願!
・ほっと一息つきたい時間 & 気分転換にやりたいこと・いきたい場所は？

**映画を見に行きたい
サウナでリフレッシュしたい**

わが家の「こうなりたい!」目標

相手に感謝していること、協力してくれると嬉しい家事、気分転換にしたいこと等率直な気持ちを書いてみましょう。

中面右



イマココ！

STEP.5 家族の暮らしをより良くする、幸せ目標を相談して書いてみましょう!

● **みんなで育む、幸せ目標**

例) 「ありがとう」を増やす、困った時はすぐ相談する など

違和感をそのままにせず、コミュニケーションを意識的にとるようになる

● **幸せ目標達成のために何から始める?**

例) 感謝したい言葉があったら、その場で言葉にする (小さなことでも)

何かしてもらったら、その都度感謝やねぎらいの言葉を伝えるようになる