

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～

パンフレットの構成

表紙



中面左



中面右



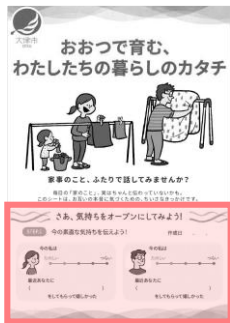
裏表紙



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

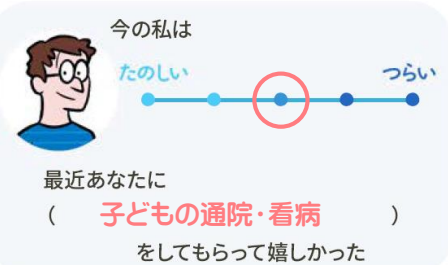
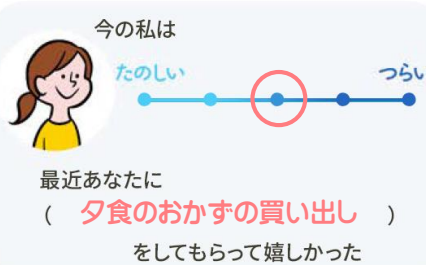


イマココ!

STEP.1

今の素直な気持ちを伝えよう!

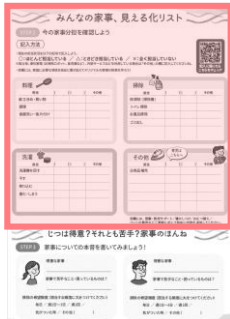
作成日 R7. 10 . 10



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。

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。

[illegible]

料理、洗濯

掃除、日用品の補充

気がついた時 / その他()



送迎、寝かしつけ

料理、掃除

気がついた時 / その他()

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。

[illegible]

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

家事へ入る3

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

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/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



家事・育児全般に
メインで担当してくれていること

家事ベスト3

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

玄関・庭の掃除

2. 子どもの登園準備

3 靴洗淨・靴磨き

お願い!

・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

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。

もっと私たちにし「対話シート」

① 目的 お互いの気持ちを伝えることよ!

① 目的を伝えることよ!

② 目的を伝えることよ!

③ 目的を伝えることよ!

④ 目的を伝えることよ!

⑤ 目的を伝えることよ!

⑥ 目的を伝えることよ!

⑦ 目的を伝えることよ!

⑧ 目的を伝えることよ!

⑨ 目的を伝えることよ!

⑩ 目的を伝えることよ!

① 目的を伝えることよ!

② 目的を伝えることよ!

③ 目的を伝えることよ!

④ 目的を伝えることよ!

⑤ 目的を伝えることよ!

⑥ 目的を伝えることよ!

⑦ 目的を伝えることよ!

⑧ 目的を伝えることよ!

⑨ 目的を伝えることよ!

⑩ 目的を伝えることよ!

① 目的を伝えることよ!

② 目的を伝えることよ!

③ 目的を伝えることよ!

④ 目的を伝えることよ!

⑤ 目的を伝えることよ!

⑥ 目的を伝えることよ!

⑦ 目的を伝えることよ!

⑧ 目的を伝えることよ!

⑨ 目的を伝えることよ!

⑩ 目的を伝えることよ!



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する

● 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する