

# ハートパル

## 夫婦が本音で話せる魔法のシート

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、  
モヤモヤしてはいま  
せんか？

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。  
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。

### I. 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、を文章で表します。お互いに見せ合い、意外だったところ、知らなかったところ等の感想を伝えることで、素直な気持ちを共有します。

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に相手に伝えられず、モヤモヤしてはいませんか？  
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。  
お楽しみください、このお二人の「家」の暮らしを覗いてみましょう。

**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・やっていたい)。  
夫・妻には \_\_\_\_\_ に感謝しています。  
彼を言えなかった、(家事に関わって「くれる」・仕事を頑張ってくれたら・  
育児に関わってくれたらと、二人の間隔が広がると、 \_\_\_\_\_ 嬉しい。

書いた内容を読みあわせよう。  
書いた上で質問があったら、恥をかもさずに聞こう。感想を伝えよう。

### III. 「家のこと」のシェアの仕方を考えよう

日々の暮らしをどのように営むか、特に家事は2人の協力が不可欠。具体的な協力体制を考えます。書き出した家事について負担に感じているもの、パートナーに助けてほしいものについて考えます。

**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。下のシートを使って、具体的な協力体制を考えよう。

●2人の関わる家事・育児について、理想の割合は？

項目	夫	妻	共有	その他
洗濯	0	100	0	0
掃除	0	100	0	0
調理	0	100	0	0
買い物	0	100	0	0
育児	0	100	0	0
介護	0	100	0	0
送迎	0	100	0	0
車の運転	0	100	0	0
税金の申告	0	100	0	0
保険の更新	0	100	0	0
家の修繕	0	100	0	0
ペットの世話	0	100	0	0
その他	0	100	0	0

「理想の割合」を記入し、理想の割合に近い項目を優先的に話し合おう。  
「理想の割合」が異なる項目は、話し合いのきっかけにしよう。  
話し合いのきっかけにしよう。話し合いのきっかけにしよう。  
話し合いのきっかけにしよう。話し合いのきっかけにしよう。

### II. 2人の今を再確認！

今の自分の暮らしを振り返りながら、「本当はこういう暮らしがしたい」という理想の暮らしについて考えます。  
棒グラフに現在の時間の使い方と、理想の時間の使い方を記入していきます。

**PART.2 2人の今を再確認！**

今の暮らしをよりよくしながら、自分の理想の暮らしについて考えよう。  
●「理想」を思い描く棒グラフに、実際の時間の使い方も記入しよう。  
①「理想の暮らし」を思い描く棒グラフに、実際の時間の使い方も記入しよう。  
②「理想の暮らし」を思い描く棒グラフに、実際の時間の使い方も記入しよう。  
③「理想の暮らし」を思い描く棒グラフに、実際の時間の使い方も記入しよう。

EXAMPLE

棒グラフに現在の時間の使い方と、理想の時間の使い方を記入しよう。

理想の暮らしに近づけるために…  
●「理想」を思い描く棒グラフに、実際の時間の使い方も記入しよう。  
●「理想」を思い描く棒グラフに、実際の時間の使い方も記入しよう。  
●「理想」を思い描く棒グラフに、実際の時間の使い方も記入しよう。

2人ずつ「理想の暮らし」を思い描く棒グラフに、実際の時間の使い方も記入しよう。

### IV. 3年後の自分たちを想像してみよう

まとめとして、3年後の未来について思い描きます。「仕事」「家」「活動」の 카테고리ごとに理想の未来をカードの中から選びます。選び終わったら、未来と自分と家族のことを2人で話し合ってみましょう。

**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？趣味は？  
この未来を具体的に想像しながら、家族の未来について2人で話し合おう。

EMPLOYMENT キャリアアップ	CAREER CHANGE 転職	STARTY BUSINESS 起業	PART-TIME WORK パート・バイト	RETIREMENT リタイア
HOUSEWORK 家事全般	HELP FAMILY BUSINESS 家族事業	PLAY WITH KIDS 子どもと遊ぶ	TIME WITH PARTNER 夫婦の時間	BUY A HOME 家を買う
STUDENT 学生	RETIRED CAREER ボランティア	BIRTH 子どもを産む	ALONE TIME ひとり時間	TRAVELING 旅行
TIME WITH FRIENDS 友人との時間	SHOPPING 買い物	GET QUALIFICATION 資格取得	SPORTS スポーツ	

(出典) 内閣府男女共同参画局、「夫婦が本音で話せる魔法のシート」はHPからダウンロードできます。



# ママチカラup講座

～子どものほめ方・叱り方～

募集

パパの参加もOK!

参加無料

託児あり(要申込)  
1歳～未就学児

第1回 1.26(木)  
10:00～12:00

より良い親子関係を築くための「親業」を学ぼう!  
★わかりやすい伝え方 ★上手なほめ方  
★効果的な叱り方 ★自分の感情コントロール

第2回 2. 2(木)  
10:00～12:00

1回目で学んだ「親業」をロールプレイングで練習し、しつけの具体的な方法を身につけます!

親子のより良い関係を築くために、子どもとの関わり方やコミュニケーションを学び、効果的なほめ方、叱り方を実践してみませんか。どちらか単発での受講も可能です。

講師：藤井 淳子さん・大熊 郁子さん  
(女性とこどもの笑顔サポート)

- 対象：子育て中の方
- 定員：20名(申込多数の場合は抽選)
- 会場：男女共同参画推進センター
- 申込方法：電話またはEメールで、下記までお申込ください。
- 申込〆切：1月19日(木)

## 講座報告

11月20日(日)、女性に対する暴力の根絶運動の一環で、「女性に対する暴力から身を守るセミナー “知っていたら使える護身術を身につけよう”」と題して長崎県と共催で講座を開催しました。

参加者からは、「いくつかの方法を実体験することができて良かった」と感想をいただきました。



「こうしたら、こうして…」と大村警察署の方が丁寧に教えてくれました。

がんば君とおむらんちゃんも参加してくれました。



無料・予約優先  
託児あり(予約制)

## 女性のための “おしごと相談会” in 大村

再就職を考えている方、ブランクがある方。女性キャリアカウンセラーが相談に応じます。

相談日	会場
1月10日(火)	大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」
2月21日(火)	〔大村市西三城町8番地 大村市総合福祉センター3階〕
相談時間	10:00～12:00、13:00～16:00
〈問合せ・予約〉 ☎ 095-842-5424 長崎県「ウーマンズジョブほっとステーション」(受付時間) 月～金 10:00～18:00	



男女共同参画推進センター

## 女性のための相談室

☎ 0957-54-8715

秘密は守ります  
無料です

- ・電話相談
- ・面接相談(できれば事前にお電話を。)
- ・月曜～金曜 午前9時～午後5時

### 【連絡先・問合せ先】

大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」  
〒856-0825  
大村市西三城町8番地 総合福祉センター3階  
TEL: 0957-54-8715 FAX: 0957-54-8700  
Eメール: danjyo-s@city.omura.lg.jp

[利用時間 9:00～22:00 問合せ時間 8:30～17:30]

