

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。
お楽しみしながら、これからの2人での「家」の暮らしを考えてみましょう。

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、パートナーにシェアしましょう。

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て・仕事を頑張ってくれて・
育児に関わってくれて・二人の間隔が持ってくれて) 嬉しい。

思いの丈を伝えよう。
思いの丈を聞いてくれたら、私も嬉しく感じるよ。

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てみましょう。
①「理想」で描く棒グラフに、実際の時間の使い方も記入してみましょう。
②「理想」で描く棒グラフに、理想の時間の使い方も記入してみましょう。
③「理想」で描く棒グラフに、理想の時間の使い方も記入してみましょう。
④「理想」で描く棒グラフに、理想の時間の使い方も記入してみましょう。

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ていきましょう。

理想の暮らしに近づけるために…
①「理想」で描いた棒グラフに、理想の時間の使い方も記入してみましょう。
②「理想」で描いた棒グラフに、理想の時間の使い方も記入してみましょう。
③「理想」で描いた棒グラフに、理想の時間の使い方も記入してみましょう。

2人での「家」の暮らし
①「理想」で描いた棒グラフに、理想の時間の使い方も記入してみましょう。
②「理想」で描いた棒グラフに、理想の時間の使い方も記入してみましょう。

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。下のシートを使って、具体的な協力体制を考えてみましょう。

●2人の関わる家事・育児について、理想の割合は？

項目	夫	妻	割合
掃除	10	90	10%
洗濯	10	90	10%
調理	10	90	10%
買い物	10	90	10%
育児	10	90	10%
介護	10	90	10%
その他	10	90	10%

「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てみましょう。

「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てみましょう。

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。

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？
このあたりは理想の未来に想像しながら、家族のこれからについて2人で話し合ってみましょう。

EMPLOYMENT キャリアアップ	CAREER CHANGE 転職	START 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	SPORTS スポーツ	TRAVELING 旅行
TIME WITH FRIENDS 友人との時間	SHOPPING 買い物	GET QUALIFICATION 資格取得	EXERCISE 運動	

(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]

