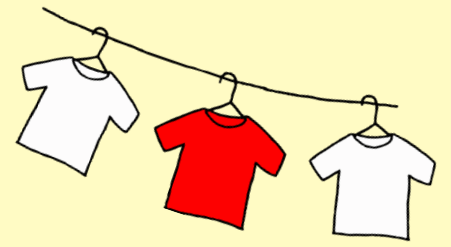
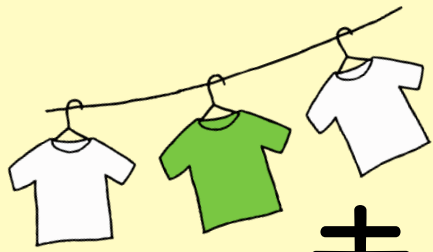


_____家の

#共働き方



見える化 未来づくりシート

日ごろ、パートナーとどんな“会話”をしていますか？
忙しい共働きカップルだからこそ、“ハウレンソウ”がメインの家庭も多いのでは。

互いの仕事を理解したり家庭のことを気持ち良く協力するためには、
「ありがたい暮らし」や「本音」をシェアすることも時には重要。

このシートは、そんな貴重な会話のひとつを楽しんでもらうために作成しました。
それぞれが書き出し見える化することで叶えたい未来がぐっと近くなるはず!!

書いた人 _____
作成した日 _____年 _____月 _____日 (vol. _____) *

*定期的に見直してみるのがオススメです!

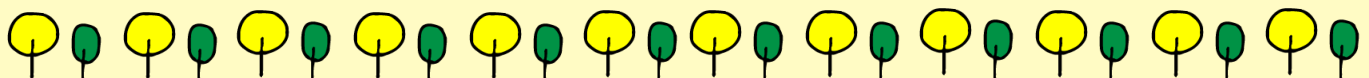
いまの暮らしの全体的な満足度は…

_____点

Step1. 今の気持ちを書き出してみよう



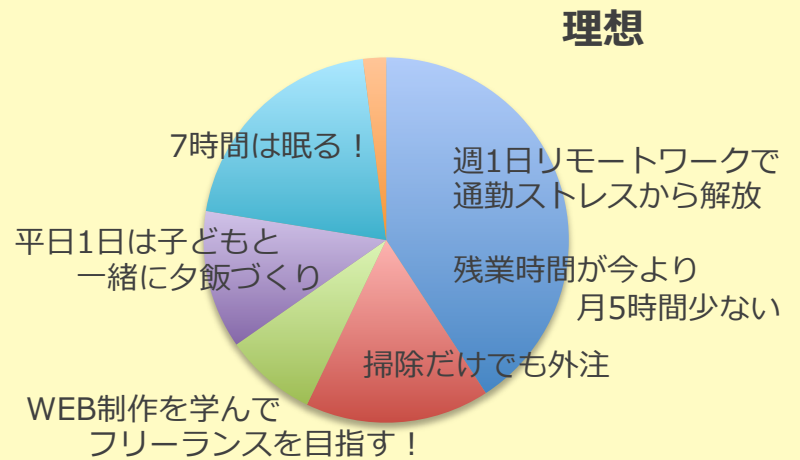
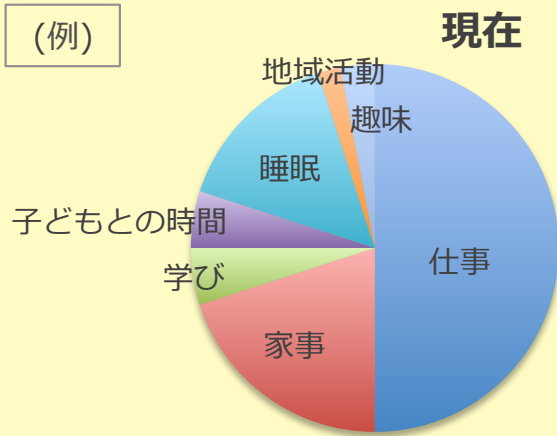
- 私が「楽しい!」「幸せ!」と感じる瞬間は、
- なぜなら
- 私が「楽しくない!」「嫌だな」「辛いな」と感じる瞬間は、
- なぜなら
- パートナーには に感謝しています。
- 欲を言えば してくれると嬉しいなあ。



Step2. 時間の使い方を確認しよう

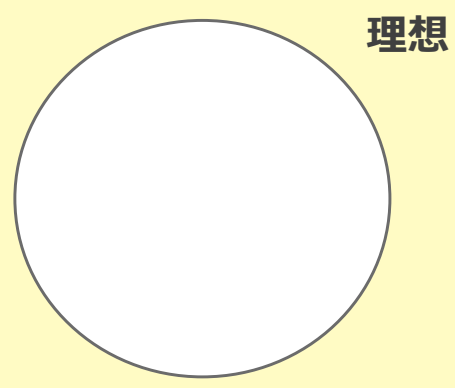
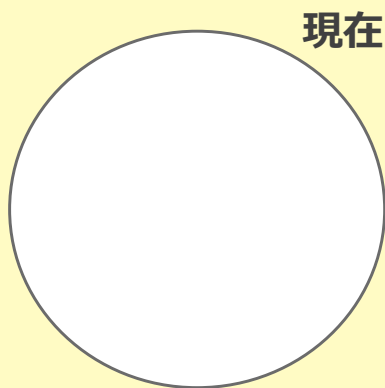
■今の暮らしを振り返りながら、理想の暮らしについて考えてみましょう

(例)



1日のタイムテーブル

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
現在																									
理想																									



- 1) 今の生活で大切にしていること
- 2) 今の生活で守りたいこと
- 3) 今の生活に足りないこと
- 4) 今の生活でムダなこと
- 5) 効率化・時短化できそうなこと
- 6) 【私が】明日からできそうなこと
- 7) 【パートナーに】協力してほしいこと
- 8) その他

Step3. 家事や育児のシェア方法を考えよう

■家事や育児には具体的にはどんなことがありますか？可視化してみましょう。



「家事」や「育児」としてあなたが今、認識していることをリストアップしましょう！

- ※ 3大家事 …… 1、料理 2、洗濯 3、掃除
 ※ 名もなき家事 …… 1、整理整頓（家中のゴミ箱を集め、ゴミ袋をセット） 2、補充（洗剤やティッシュ）
 3、取捨選択（郵便物や学校等のプリントの整理・廃棄、夕飯の残りものの整理）



■家事や育児には誰が、何に、どれだけ関わっていますか？可視化してみましょう。



(例)

食器洗い	
夫	妻
:	

得意 / 不得意 / どちらでもない

好き / 嫌い / どちらでもない

負担感あり / 負担感なし / どちらでもない

↳ アウトソース（したい/したくない）



夫	妻
:	

得意 / 不得意 / どちらでもない

好き / 嫌い / どちらでもない

負担感あり / 負担感なし / どちらでもない

↳ アウトソース（したい/したくない）

夫	妻
:	

得意 / 不得意 / どちらでもない

好き / 嫌い / どちらでもない

負担感あり / 負担感なし / どちらでもない

↳ アウトソース（したい/したくない）

夫	妻
:	

得意 / 不得意 / どちらでもない

好き / 嫌い / どちらでもない

負担感あり / 負担感なし / どちらでもない

↳ アウトソース（したい/したくない）

夫	妻
:	

得意 / 不得意 / どちらでもない

好き / 嫌い / どちらでもない

負担感あり / 負担感なし / どちらでもない

↳ アウトソース（したい/したくない）

夫	妻
:	

得意 / 不得意 / どちらでもない

好き / 嫌い / どちらでもない

負担感あり / 負担感なし / どちらでもない

↳ アウトソース（したい/したくない）

夫	妻
:	

得意 / 不得意 / どちらでもない

好き / 嫌い / どちらでもない

負担感あり / 負担感なし / どちらでもない

↳ アウトソース（したい/したくない）

夫	妻
:	

得意 / 不得意 / どちらでもない

好き / 嫌い / どちらでもない

負担感あり / 負担感なし / どちらでもない

↳ アウトソース（したい/したくない）

夫	妻
:	

得意 / 不得意 / どちらでもない

好き / 嫌い / どちらでもない

負担感あり / 負担感なし / どちらでもない

↳ アウトソース（したい/したくない）

夫	妻
:	

得意 / 不得意 / どちらでもない

好き / 嫌い / どちらでもない

負担感あり / 負担感なし / どちらでもない

↳ アウトソース（したい/したくない）

夫	妻
:	

得意 / 不得意 / どちらでもない

好き / 嫌い / どちらでもない

負担感あり / 負担感なし / どちらでもない

↳ アウトソース（したい/したくない）

Step4. 家計を確認してみよう

■ ライフプランニングに欠かせないのがお金の話。どちらかがモヤモヤを募らせないためにも最低限共有しておきましょう。

世帯の貯蓄額 円	現在の世帯年収 円	理想の世帯年収 円
貯蓄目標 までに 円	投資したいモノ・コト (ex 時短家電、旅行、習い事、育休取得)	

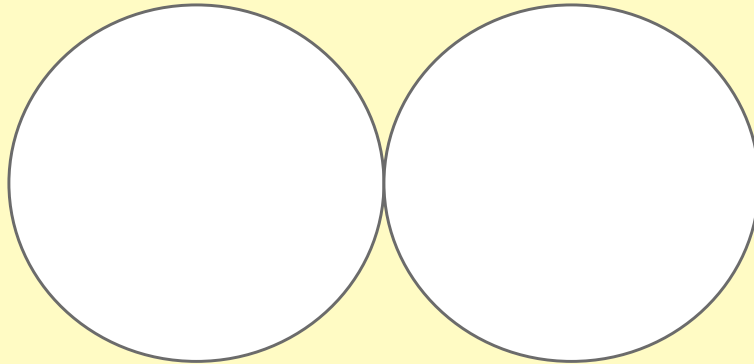
Step5. 3年後の“ありたい姿”を描いてみよう

■ 5年先はちょっと遠いけど、3年先ならイメージできそう！という方は多いのでは。「こんな生活、働き方ができていたら嬉しいな」ということを○の中に書き込んでみましょう。

Keyword

キャリアアップ 転職
パート・アルバイト
起業 フリーランス
プロボノ 複業 転勤
専業主婦 インターン
資格取得 人脈づくり
コミュニティ 学び
読書 SNS ブログ
セミナー受講

Work



Life

Keyword

結婚 妊娠・出産 育休
住宅購入 引っ越し
帰省 親との時間 介護
子どもと遊ぶ 教育 受験
趣味 地域との関わり
スポーツ 健康管理
学び ボランティア
旅行 コミュニティ
資格取得 SNS

【MEMO】 チャレンジしたいこと、パートナーに期待すること、家族の夢など、できるだけリアルにイメージしましょう

Step6. パートナーとシェア(共有)してみよう

パートナーの発表を聞いて気づいたことなどを書いておきましょう

