

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？趣味の時間は…？
こうありたい姿を具体的に想像しながら、家族のこれからについて2人で会話してみてください。
しっくりくるものがない場合は、空白のカードを使って自分に合うカードを作ってください。

WORK 仕事	CAREER ENHANCEMENT キャリアアップ	CAREER CHANGE 転職	START BUSINESS 起業	PART-TIME WORK パート・バイト	FREELANCE フリーランス
	HOMEMAKER 専業主婦	HELP FAMILY BUSINESS 家業手伝い			
HOME 家	PLAY WITH KIDS 子どもと遊ぶ	TIME WITH PARENTS 親との時間	TIME WITH PARTNER 夫婦の時間	ALONE TIME ひとりの時間	BUY A HOME 家を買う
	HOUSEWORK 家事	ENTRANCE EXAM 子どもの受験	BIRTH 出産		
ACTIVITY 活動	STUDENT 学生	VOLUNTEER WORK ボランティア	GET QUALIFICATION 資格取得	SPORTS スポーツ	TRAVELLING 旅行
	TIME WITH FRIENDS 友人との時間	SHOPPING 買い物			

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く相手に伝えられず、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2人の仲も深まります。

さあ、楽しく真剣に、これからの2人のこと・家族のことを話してみましょう。

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1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・やってみたい)。

夫・妻には _____ に感謝しています。

欲を言えばもっと、(家事に関わってくれと・仕事を頑張ってくれと・

育児に関わってくれと・二人の時間が持てると・ _____) 嬉しい。



書いた内容を読みあげましょう。

聞いてみて意外だったところ・知らなかったところ等、感想を伝えましょう。

ついつい他人の家庭がまぶしくみえがち。けれど、本当の家族の実態なんて外から見ても分からないものです。他所を引き合いに出すのは夫婦間の大きな亀裂を生みます。気を付けましょう！