



家の農業と暮らし方 カイゼンワークシート



年
月

日々頑張っている自分とパートナーの、心の声に耳を傾けるワーク

記入ガイド

はじめる前の心の準備



- 相手の発言を否定せず最後まで聞き、相手の考えていることにも心を寄せましょう。
- ワークを通して、普段伝えきれていない感謝の気持ちも伝えられるよう、意識をしてみましょう。
- 焦らずに取り組んでいただきたいため、1時間程度の時間を確保できるときに取り組みましょう。

◎シートは、パートナーとそれぞれ準備してください。

◎step毎にあなたとパートナーのそれぞれがシートに記入し、記入後に話し合いながら進めていきましょう

STEP
1

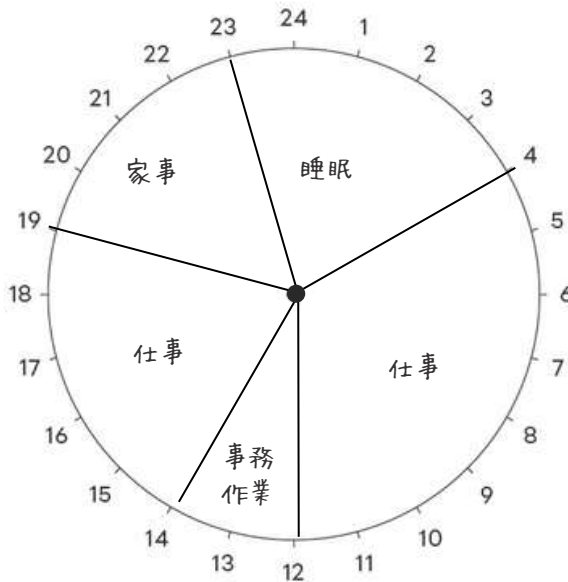
記入例の図のように下のグラフに現在の時間の使い方（農業が忙しい時、忙しくないとき）を記入してみましょう。

今の暮らしを振り返りながら、素直な気持ちに目を向けてみましょう！

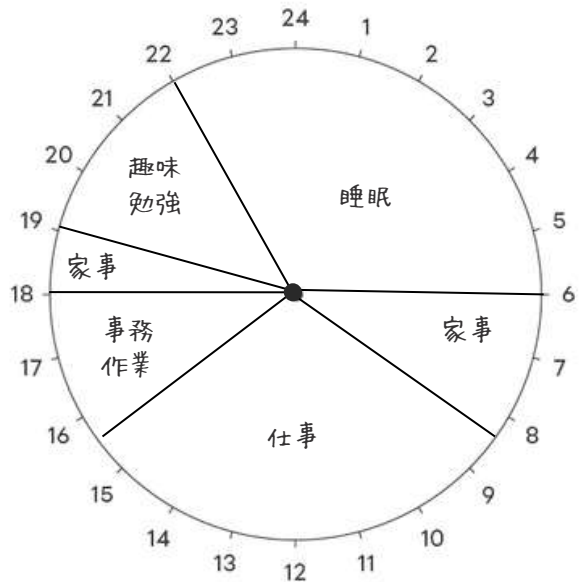
仕事・家事・育児・趣味・勉強・睡眠など、項目は自由に書き足してください。

【例】

< 農業が忙しいとき >



< 農業が忙しくないとき >



今の生活は、（あなたと一緒に農業をがんばれること）に満足している。

でも本当は、（生産性を上げつつ、お互いのスキルアップの時間を確保）できたらいいなと思っている。

あなたが頑張ってくれている（アスパラ栽培）について、どう思っているかも知りたいな。



記入した内容をパートナーと読み上げ、日頃の感謝の気持ちとともにパートナーに素直な気持ちを伝えましょう。

お互いの今と理想の時間の使い方について、話し合ってみましょう。

① 仕事・家事等について負担が大きく、分担等について見直したいと思う項目や、今よりもっと負担しても良いと思う項目を書き出してみましょう。

【例】

仕事・地域パート

(例) 出荷
具体策: 箱詰め作業のバイトを雇う

は種・育苗
具体策:

水管理
具体策:

病虫害防除
具体策:

生育状況の確認
具体策:

収穫
具体策:

経理
具体策:

② ①で書いた項目の私の現在の負担(分担)割合を に○をして確認してみましょう。

【例】

仕事・地域パート

(例) 出荷
具体策: 箱詰め作業のバイトを雇う

は種・育苗
具体策:

水管理
具体策:

病虫害防除
具体策:

生育状況の確認
具体策:

収穫
具体策:

経理
具体策:

③ 項目の中で負担を軽減したいと思っているものがあれば、HELP! にチェックをしてください。

【例】

仕事・地域パート

(例) 出荷
具体策: 箱詰め作業のバイトを雇う

は種・育苗
具体策:

水管理
具体策:

病虫害防除
具体策:

生育状況の確認
具体策:

収穫
具体策:

経理
具体策:

④ 家事・育児・介護パートも上記①～③の手順に沿って記入します。

【例】

家事・育児・介護パート

(例) 送迎
具体策: 朝と夕方で分担する

朝ごはん
具体策:

部屋掃除
具体策:

洗濯
具体策:

買い出し
具体策:

風呂洗い
具体策:

介護
具体策:

① 記入したシートとパートナーが記入したシートを一緒に見せ合ってみましょう。

【例】

私のシート

(例) 園の送迎
具体策: 朝と夕方に分担する

朝ごはん
具体策:

部屋掃除
具体策:

洗濯
具体策:

買い出し
具体策:

風呂洗い
具体策:

介護
具体策:

パートナーのシート

(例) 園の送迎
具体策: 朝と夕方に分担する

朝ごはん
具体策:

部屋掃除
具体策:

洗濯
具体策:

買い出し
具体策:

風呂洗い
具体策:

介護
具体策:

- ② お互い納得して負担を変えることができる項目があれば、分担を見直すマークに○をつけた上で赤ペンで に○をつけ直してみましょう。
- ③ 分担を見直すほか、第三者に依頼する、テクノロジーを活用する、その仕事の量を減らすなどの方法を取る場合は、該当するアイコンに○をつけましょう。
- ④ さらなる具体策を話し合えた場合は、「具体策: _____」内にメモをしておきましょう。

【例】

仕事・地域パート

(例) 出荷
具体策: 箱詰め作業のバイトを雇う

は種・育苗
具体策:

水管理
具体策:

病虫害防除
具体策: ドローン防除の導入

生育状況の確認
具体策: 分担を見直し、曜日で担当を分ける

収穫
具体策:

経理
具体策:

STEP 03 負担軽減策

分担を見直す 第三者 テクノロジー 減らす

分担を見直す 第三者 テクノロジー 減らす

分担を見直す 第三者 テクノロジー 減らす

分担を見直す 第三者 テクノロジー 減らす

分担を見直す 第三者 テクノロジー 減らす

分担を見直す 第三者 テクノロジー 減らす

家事・育児・介護パート

(例) 送迎
具体策: 朝と夕方に分担する

朝ごはん
具体策: 分担を見直し、曜日で担当を分ける

部屋掃除
具体策:

洗濯
具体策:

買い出し
具体策: 配達カーブスも利用

風呂洗い
具体策:

介護
具体策: ヘルパーさんを依頼

STEP 03 負担軽減策

分担を見直す 第三者 テクノロジー 減らす

分担を見直す 第三者 テクノロジー 減らす

分担を見直す 第三者 テクノロジー 減らす

分担を見直す 第三者 テクノロジー 減らす

分担を見直す 第三者 テクノロジー 減らす

分担を見直す 第三者 テクノロジー 減らす

<アイコンの使用イメージ>



第三者

自分がやることを誰かに任せたい

(仕事)社員・アルバイトの雇用など

(家庭)親族へ頼る、家事代行、育児サポート制度の利用など



テクノロジー

IT化、機械の導入

(仕事)事務作業のIT化、スマート農業の導入など

(家庭)食器洗浄機の購入、掃除用ロボットの購入など



減らす

改めて考えると重要でないと思った作業はやめて負担を減らす

(仕事)不要な打ち合わせを無くすなど

(家庭)部屋の掃除の頻度を減らすなど

STEP 4

① ここまでの STEP で話し合ったなかで、特に取り組みたいことを決め、下にご書いてみましょう。

私は 田中 家の理想の暮らしのために、

- ・ 生育状況の確認
- ・ 朝ごはんづくり
- ・ _____ に取り組みます！

これからも一緒に頑張りましょう！

② STEP3 に基づき取り組んだ改善策の結果を、最初は 1 か月後を目安に振り返ってみましょう。

③ 1 か月後、STEP1~2 にもう一度取り組んでみて、変化を見てみましょう。

④ 新しく変えたいことがあれば、STEP3 に記入して宣言しましょう。

⑤ 次回の振り返りの日と場所を決めて、スケジュールに記入しましょう。

私たちは 4 月 1 日に _____ リビング _____ で、また 田中 家の

理想の暮らしについて話し合います！

 家族みんなが理想の暮らしに近づけるよう、日々自分とパートナーの「素直な気持ち」に耳を傾けてお互いのためにできることを考えて実行していきましょう！

家族経営協定とは・・・？

家族農業経営に関係する各世帯全員が意欲とやり甲斐を持って経営に参画できる、魅力的な農業経営のために経営方針や役割分担、家族みんなが働きやすい就業環境について、家族間で十分に話し合って決める取り決めのこと。

