


## Step4 働き方・暮らし方のカイゼンをしてみましょう！

- ① Step3で書いたシートをパートナーと見せ合い、仕事家事等の負担（分担）度合いについての改善策を話し合ってみましょう。
- 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○を付けた上で  に赤ペンで○を付け直していきましょう。
- ③ ②のほか、負担を軽くする方法があれば、該当するアイコンに○を付けましょう。
- ④ ②、③の具体策を【 】内に記入しましょう。
- ⑤ 話し合った中で特に取り組みたいことを決めて、下を書いてみましょう。

私は（ \_\_\_\_\_ ）家の理想の暮らしのために  
 （ ・ \_\_\_\_\_ ・ \_\_\_\_\_  
 ・ \_\_\_\_\_ ）に取り組みます！

記入した内容をパートナーと読み上げて宣言しましょう。  
 パートナーが苦手なことには、一緒に何ができるのか考えてみましょう。

### もう作った？ 家族経営協定

今回Step3で作成し、Step4で見直した仕事や家事の分担について家族経営協定にも反映させましょう。

#### 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などについて、家族間で十分に話し合っ決めて決める取り決めのこと。

#### 第〇条 家事分担

- 1 家事分担については、家族全員で協議し決定すること。
- 2 分担については主に次のとおりとするが、特定の者に負担がかからないよう協力し合うものとする。
  - ・ 食事の支度 主担当 妻 副担当 夫
  - ・ 洗濯 主担当 夫 副担当 妻
  - ・ 掃除 主担当 夫と妻



## Step5 継続して理想の暮らしへと近づきましょう

- ① Step4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。
- ② Step1～Step3にもう一度取り組んでみて、変化を見てみましょう。
- ③ 新しく変えたいことがあれば、Step4に記入して宣言しましょう。
- ④ 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（ \_\_月 \_\_日 ）に（ \_\_\_\_\_ ）で  
 また（ \_\_\_\_\_ ）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へと近づけるように  
 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！

## 試行版

# 一緒に始める「 \_\_\_\_\_ 」家の 農業と暮らし方カイゼン

年 \_\_\_\_\_  
 月 \_\_\_\_\_

「仕事が忙しい」「家事育児で自分の時間がない」と思ったことはありませんか？  
 当たり前のように過ぎる目の前のことに一生懸命になるあまり、自分や家族がやりたかったことが先延ばしになったことはありませんか？このシートを使うと、日々を頑張っている自分自身といつもは聞くことができなかったパートナーの心の声に気づかせてくれるでしょう。

## Step1 今の素直な気持ちを書き出してみましょう

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、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 ・ つらい ・ ゆったり ・ 疲れる ）。

仕事では（ \_\_\_\_\_ ）に満足している。

家のことは（ \_\_\_\_\_ ）に満足している。

でも本当はもっと（ \_\_\_\_\_ ）したい ・ やってみたい。

欲を言えばもっと（ あなたが家事に関わってくれと ・ あなたが仕事をがんばってくれと ・ あなたが育児に関わってくれと ・ あなたと二人の時間が持てると ・ \_\_\_\_\_ ）うれしい。

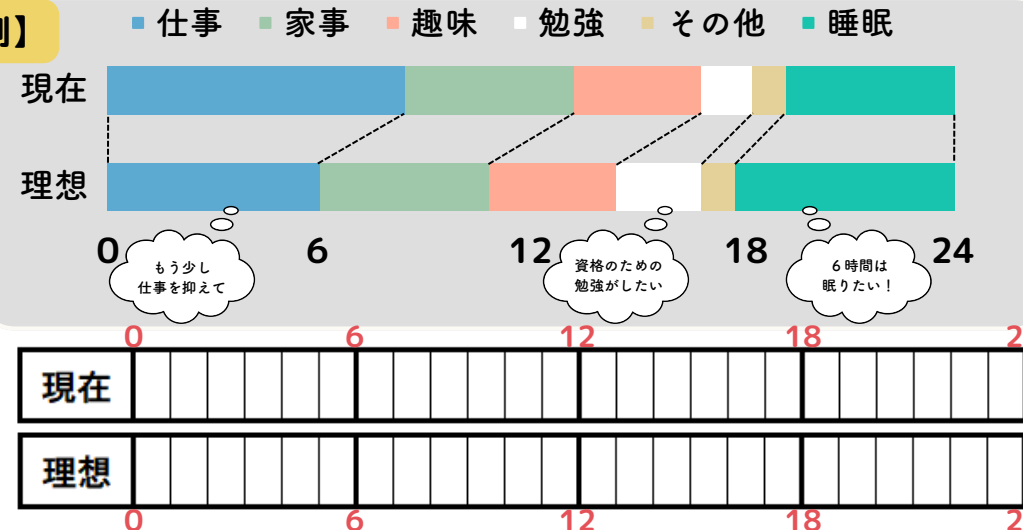
あなたが（ \_\_\_\_\_ ）についてどう思っているのかも知りたいな。

記入した内容をパートナーと読み上げてみましょう。  
 聞いてみて意外に思ったこと、知らなかったことなど感想を伝え合いましょう。

## Step2 今の暮らしを振り返りながら理想の暮らしを考えてみましょう

- ① 現在と書いてある図に、大まかな今の時間の使い方を書いてみましょう。
- ② 理想と書いてある図に、①と同じパターンでの理想の時間の使い方を書いてみましょう。  
 ※時間軸はあまり細かく書きすぎず、仕事の時間・家事・育児・介護など家族のための時間、勉強・趣味などの自分の時間、睡眠時間くらいの分け方で書いてみましょう

#### 【記載例】



お互いの今、理想の時間の使い方とそのギャップについて話し合ってみましょう。  
 新しく発見したことや気づいたことがあればそれも伝え合ってみましょう。

### Step3 仕事や家事等の現状を書き出してみよう

- ① 家族の時間を考える上で負担が大きく、分担等について見直したいと思う仕事・家事や、今よりも、もっと負担してもいいと思う仕事・家事等を  に書いてみましょう。
- ② ①について感じている現在の負担（分担）度合いについて に私とパートナーの負担（分担）度合いを合計が10になるよう、それぞれの矢印に○をしてください。  
(例：自分だけが負担→私：10 パートナー：0  
パートナーと半分ずつ負担→私・パートナー：5)
- ③ 書き出した項目の中で、どのように負担に感じているか：体力的 ・心理的 ・時間的 の種類ごとに○をしてください。(複数選択可)



深く悩まず、まずは思いつくものを書き出してみよう。

#### <仕事・地域パート>

負担軽減策	負担	私	パートナー	負担を見直す	第三者	テクノロジー	減らす
<input type="text"/>		10	0				
【具体策： 】							
<input type="text"/>		10	0				
【具体策： 】							
<input type="text"/>		10	0				
【具体策： 】							
<input type="text"/>		10	0				
【具体策： 】							
<input type="text"/>		10	0				
【具体策： 】							
<input type="text"/>		10	0				
【具体策： 】							

#### <例>

私の家のお仕事・家のことは何があるだろう・・・？



#### 仕事

- ・種苗の資材等の調達
- ・育苗
- ・播種
- ・灌水
- ・病害虫の防除
- ・除草
- ・肥培管理
- ・収穫
- ・加工
- ・調整
- ・出荷
- ・販売
- ・経理
- ・労務管理
- など

#### 地域

- ・自治会
- ・PTA
- ・消防団
- など

- ・朝ごはん
- ・昼ごはん／お弁当
- ・晩ごはん
- ・食器洗い
- ・洗濯
- ・ゴミ出し
- ・風呂洗い
- ・部屋掃除
- ・食料買い出し
- ・授乳・ミルク
- ・オムツ替え
- ・朝の着替え
- ・寝る前の着替え
- ・登園準備
- ・園への送り
- ・園への迎え
- ・お風呂補助
- ・歯磨き
- ・寝かしつけ
- ・学校行事参加
- ・宿題を見る
- ・部活動協力
- ・習い事送迎
- ・介護
- など

#### 家事 育児 介護



足りない場合は、もう1枚印刷してください

#### 負担軽減策

#### <家事・育児・介護パート>

負担軽減策	負担	私	パートナー	負担を見直す	第三者	テクノロジー	減らす
<input type="text"/>		10	0				
【具体策： 】							
<input type="text"/>		10	0				
【具体策： 】							
<input type="text"/>		10	0				
【具体策： 】							
<input type="text"/>		10	0				
【具体策： 】							
<input type="text"/>		10	0				
【具体策： 】							
<input type="text"/>		10	0				
【具体策： 】							