

# 一緒に始める「                    」家の 農業と暮らし方カイゼン



## 記入ガイド

### ～始める前の心の準備～

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興味を向けましょう。  
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。
- ・各step毎にパートナーと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

以下の記載例を参考に、仕事・家事等について今の素直な気持ちを書き出してみましよう。  
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あいましょう。

【例】

### Step1 今の素直な気持ちを書き出してみましよう

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、  
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（買った人からありがとう、おいしいと言ってもらえること）に満足している。

家のことは（                    趣味の時間が持てていること）に満足している。

でも本当はもっと（                    運動を）したい・をやってみたい。

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（                    今の勤務時間）についてどう思っているのかも知りたいな。

### Step 2

記載例の図のように

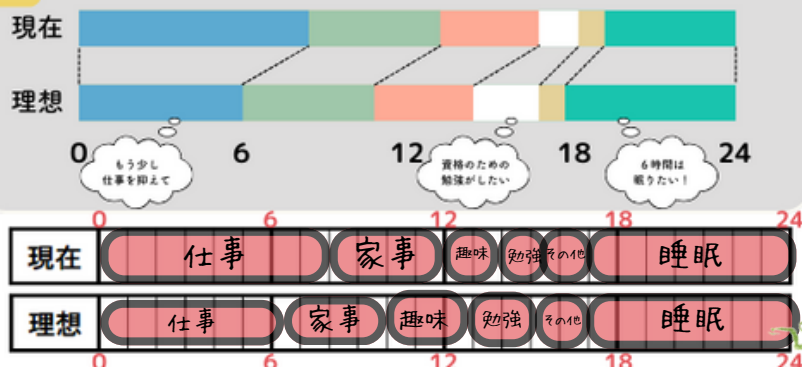
下のグラフの現在と理想の時間の使い方に色を塗って記入してみましよう。

### 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よう

- 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よう。
  - 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よう。
- ※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よう

【記載例】

■仕事 ■家事 ■趣味 ■勉強 ■その他 ■睡眠

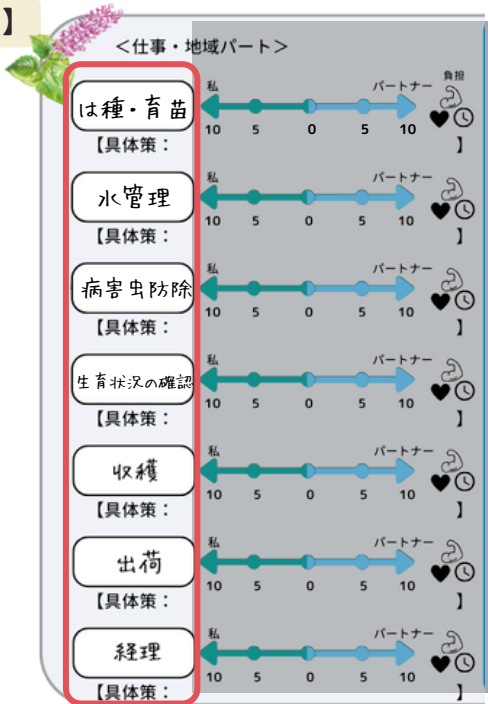


### Step 3

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よう。

② ①で書き出した項目について、感じている負担（分担）度合いについて私とパートナーの合計が10になるようにそれぞれの矢印に○をしてください。

【例】



【例】

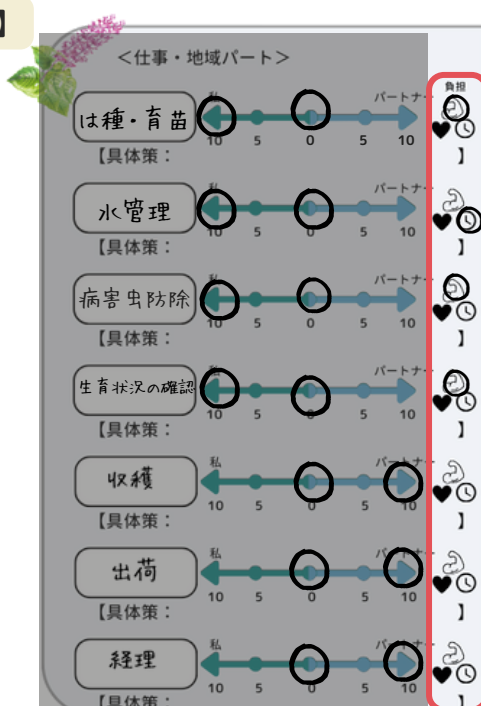


今よりもっと負担しても良い項目

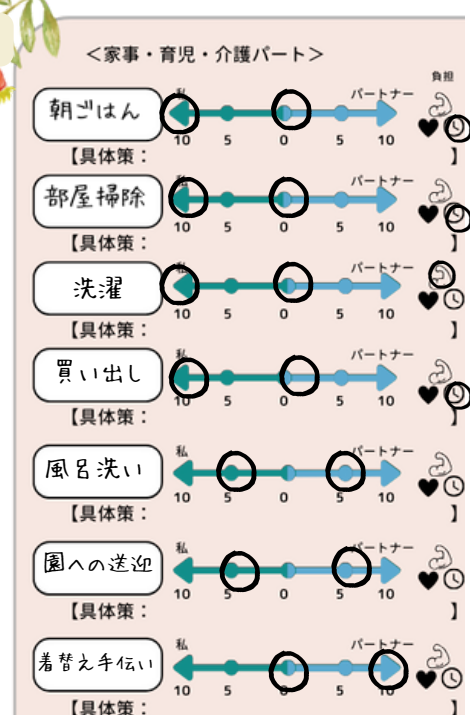
③ 書き出した項目の中で、どのように負担に感じているか：体力的🌀・心理的♥️・時間的🕒の種類ごとに○をしてください。（複数選択可）

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】



【例】



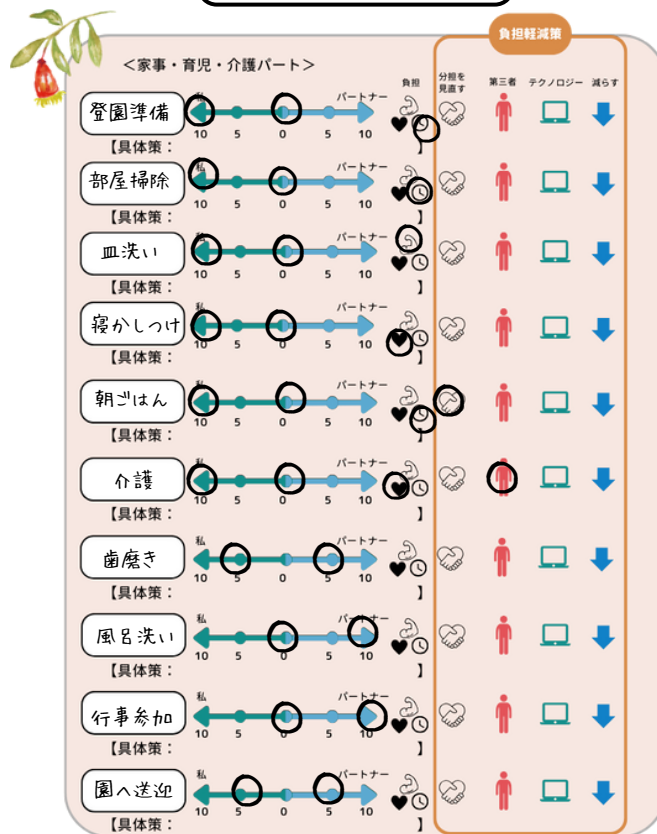
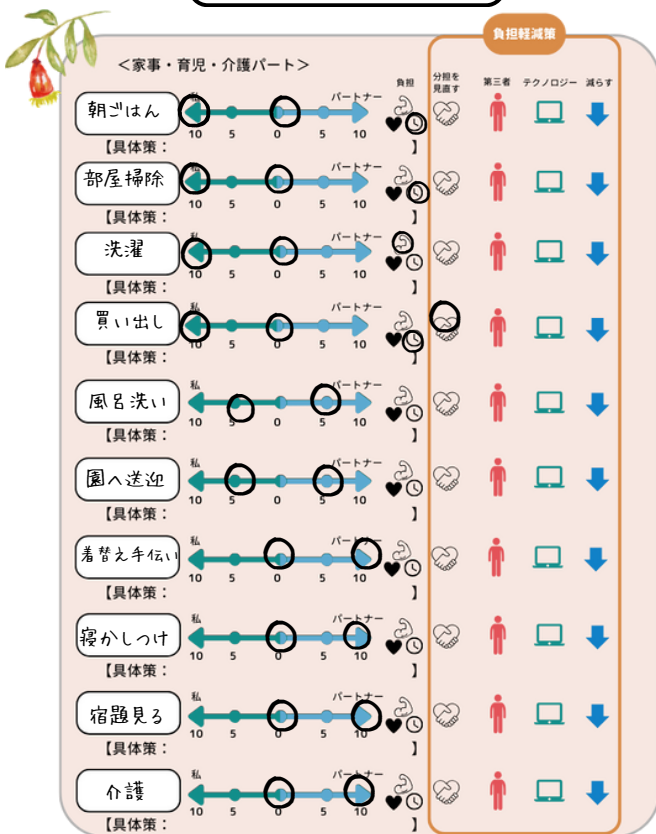
Step 4

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比べてみましょう。

【例】

私のシート

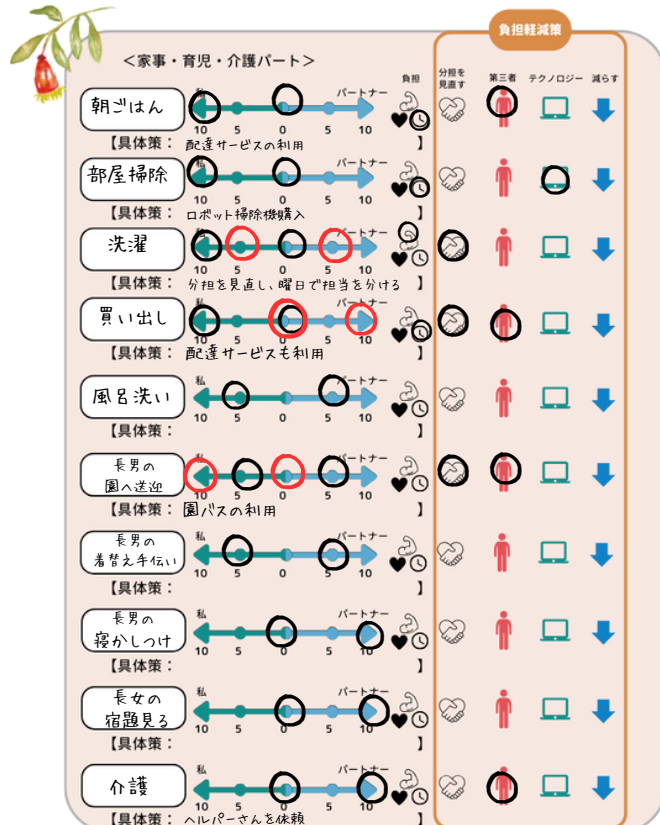
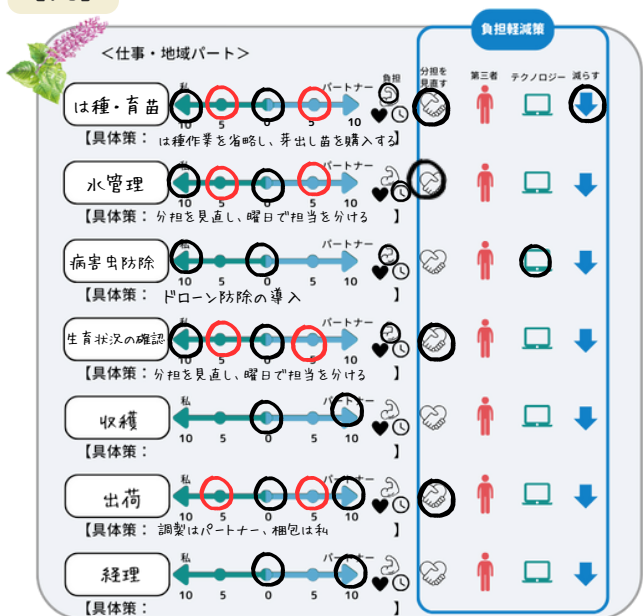
パートナーのシート



②お互い納得して負担（分担）度合いを変えられることがある項目があれば、負担を見直すマークに○をつけた上で負担（分担）度合いを示す矢印に赤ペンで○をつけなおしてみましょう。

③また、それぞれの項目に負担を軽くする方法があれば、シート中の「負担軽減策」の枠の中に○をつけましょう。これらの具体策を【】内に記入しましょう。

【例】



## <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

⑤話し合った中で自分が特に取り組みたいことを、シートの「Step4」の枠内に書いてみましょう。

【例】

私のシート

私は（ 田中 ）家の理想の暮らしのために  
（ ・ 出荷の手伝い ・ 保育園の送迎 ・  
・ ・ ）に取り組みます！

⑥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。

## Step 5 //

1ヶ月を目安に取り組みを振り返る日を決めて、  
理想の暮らしに近づいたかパートナーと再び話し合しましょう

【例】

### 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（10月1日）に（リビングルームで）で

また（ 田中 ）家の理想の暮らしについて話し合います！