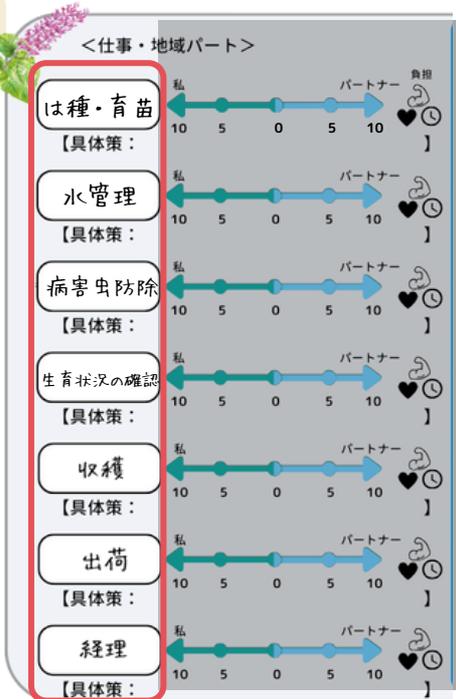


Step 3

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。

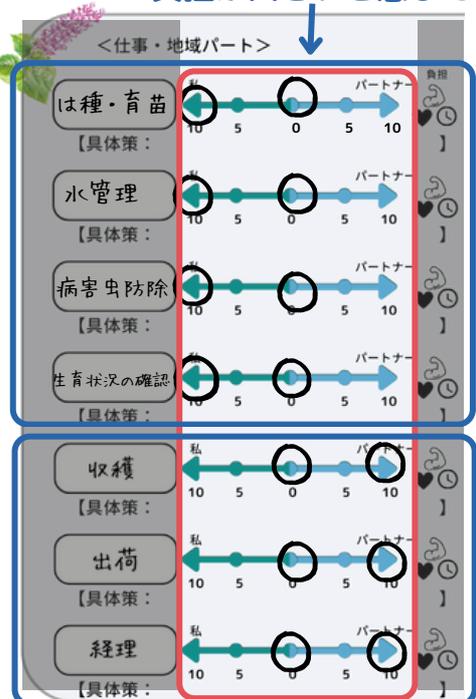
② ①で書き出した項目について、感じている負担（分担）度合いについて私とパートナーの合計が10になるようにそれぞれの矢印に○をしてください。

【例】



負担が大きいと感じている項目

【例】

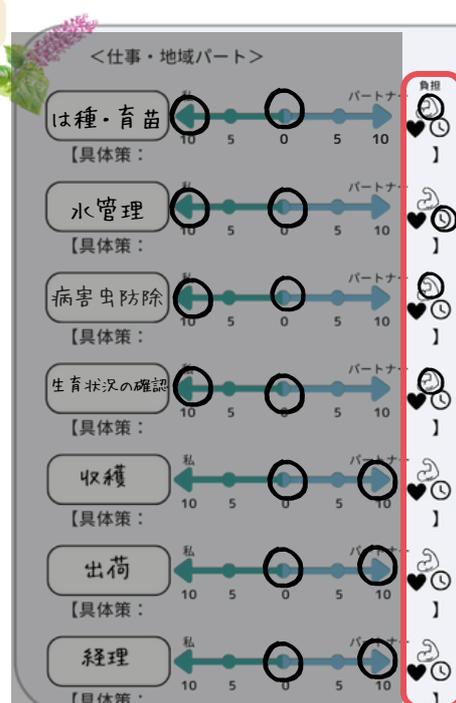


今よりもっと負担しても良い項目

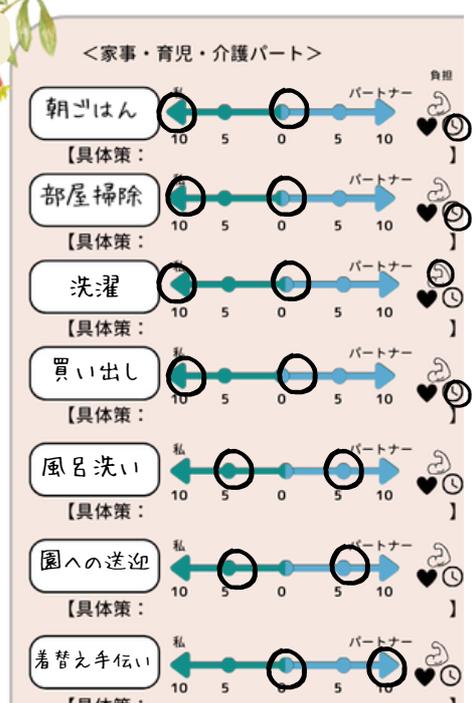
③ 書き出した項目の中で、どのように負担に感じているか：体力的👤・心理的♥・時間的🕒の種類ごとに○をしてください。（複数選択可）

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】



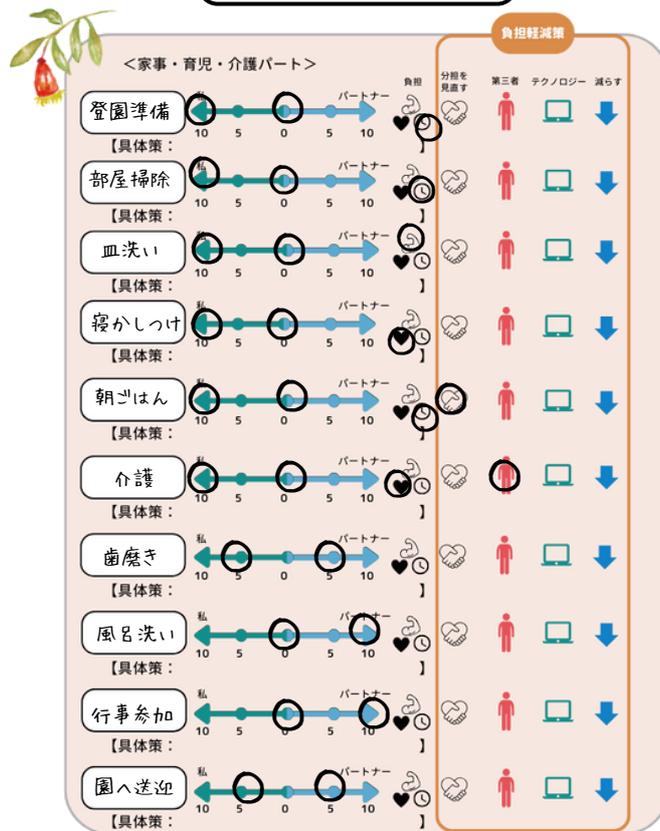
Step 4

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

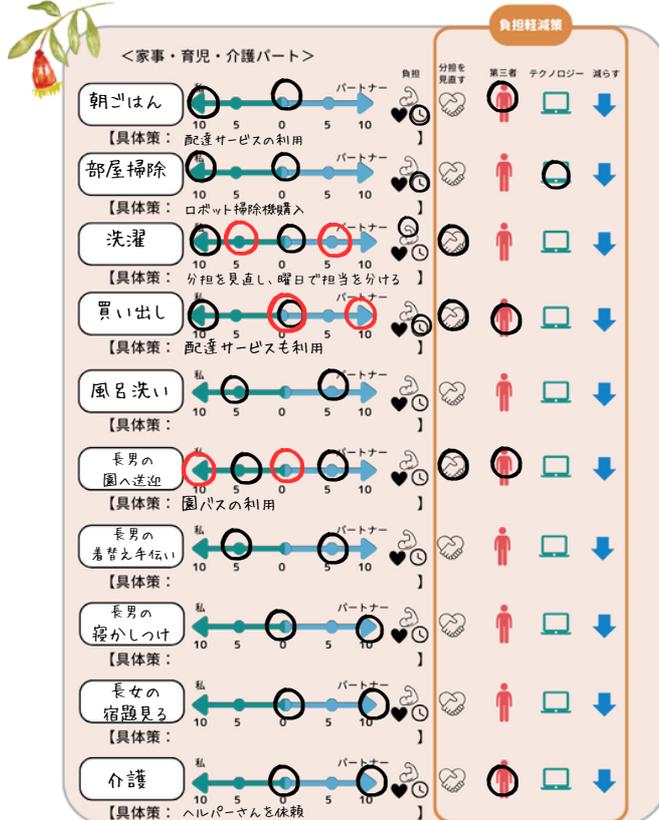
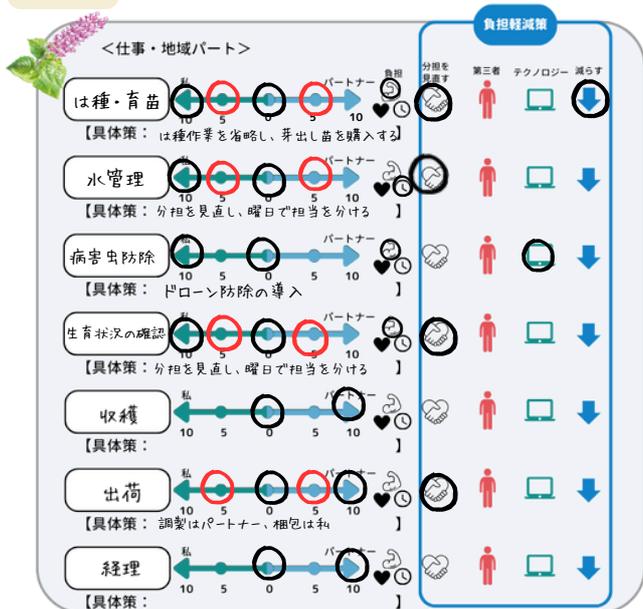
パートナーのシート



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！