

深〜い絆シート

©深谷市

～ すてきなパートナーシップ作り ～



2人の絆をより深めるための再確認シートです。
楽しく豊かな暮らしを実現するために、
このシートを使って、話をしてみましょう。



深谷市

Step
1

素直な気持ちを伝えあおう!

あなたは、パートナーのことを日々どんなふうに思っていますか?
お互いに今の気持ちや、思っていることを伝えあってみましょう。

尊敬していること

うれしかったこと

感謝していること

パートナーと
やってみたいこと

もやもやしていること

大切にしたいこと

Step
2

2人でどんな暮らしを実現したいか話し合ってみよう!

2人らしい生き方や希望する未来の実現に向けて、家庭や仕事などを話し合ってみましょう。

こんな家庭にしていきたい!

「もっと〜に時間を使いたい!」「もっと〜して欲しい!」「実は〜してみたい!」など、パートナーに
お願いしたいことや伝えたいことはありますか?

- 例) ○早く家に帰ってきてほしい
○週末は夫婦でビールを飲む時間を作りたい 等

相手をお願いされたことについて違和感がある、
疑問がある人は、それについて話し合みましょう。

現在

理想

Step
3

1日の過ごし方を書き出して2人でシェアしよう!

2人の希望する未来を実現するために、2人の生活をどのように過ごすのか？
特に、家庭と仕事などの両立には2人の協力とコミュニケーションが必要です。

平日の過ごし方	
あなた	わたし
	0:00
	1:00
	2:00
	3:00
	4:00
	5:00
	6:00
	7:00
	8:00
	9:00
	10:00
	11:00
	12:00
	13:00
	14:00
	15:00
	16:00
	17:00
	18:00
	19:00
	20:00
	21:00
	22:00
	23:00
	24:00

休日の過ごし方	
あなた	わたし
	0:00
	1:00
	2:00
	3:00
	4:00
	5:00
	6:00
	7:00
	8:00
	9:00
	10:00
	11:00
	12:00
	13:00
	14:00
	15:00
	16:00
	17:00
	18:00
	19:00
	20:00
	21:00
	22:00
	23:00
	24:00

記入例

起床 6:00
食事 7:00
支度 8:00
洗濯 9:00
育児 10:00
通勤 11:00

- 家事・育児参考一覧**
- A 掃除**
 - お風呂掃除 A-1
 - キッチン掃除 A-2
 - ごみの分別 A-3
 - トイレ掃除 A-4
 - 掃除機をかける A-5
 - ごみを集めて出す A-6
 - 玄関掃除 A-7
 - 棚や床等を拭く A-8
 - 庭の草むしりや花壇管理 A-9
 - ベランダの掃除 A-10
 - 車庫内の掃除 A-11
 - B 食事**
 - 食事を作る B-1
 - 献立を考える B-2
 - 食材の買い物 B-3
 - 食器を洗う B-4
 - 食器を拭き、棚に片づける B-5
 - C 洗濯**
 - 洗濯機を回す C-1
 - 洗濯物を干す C-2
 - 洗濯物をとりこむ C-3
 - 洗濯物をたたむ C-4
 - アイロンがけ C-5
 - ベットや布団を整える C-6
 - D 育児**
 - こどもの食事を作る D-1
 - こどもの食事の補助 D-2
 - ミルクを作って飲ませる D-3
 - こどもをお風呂に入れる D-4
 - こどもの寝かしつけ D-5
 - 保育園・幼稚園の支度準備 D-6
 - 保育園・幼稚園の送り迎え D-7
 - こどもの通院・介護 D-8
 - E その他**
 - 郵便物や新聞を受け取る E-1
 - 自治会行事への参加 E-2
 - ベットの世話 E-3
 - E-4
 - E-5

パラレル家事

ふたりが同時に別の家事をこなす「パラレル（同時並行）家事」はとても効率的！一方だけが家事をするのは、なるべく避けましょう。

言われる前にやる

「わざわざ言わないとやってくれない」。これは家事シェアをするときの代表的なストレスとされています。率先して動けば、相手は喜ぶはずです！



家事シェアのGOOD IDEA!

家事の“断捨離”

余計な家事を減らすことも大切です。第三者の手を借りたり、有料サービスや便利な家電を利用したり、思い切ってその家事をやめることもアリです！

他人と比べない

つつい他人の家庭がまぶしく見えがち。けれど、他人を引き合いに出すのは夫婦間の亀裂のもとに…。わが家にとって最適な家事シェアの方法を見つけましょう。

