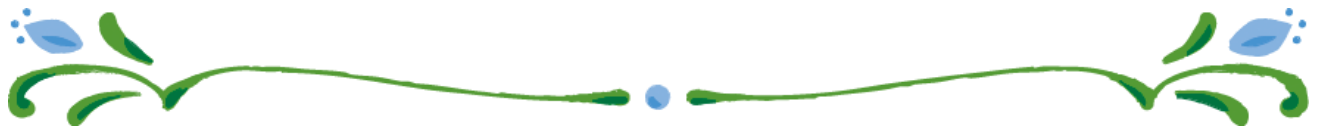


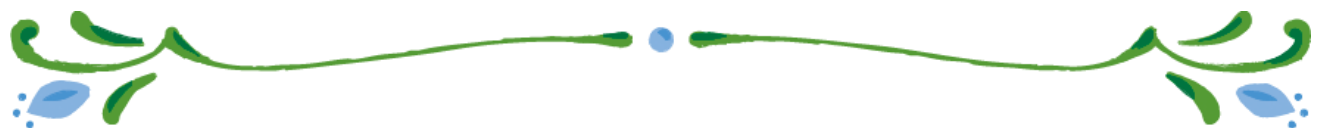
かぞくスマイル
ハンドブック

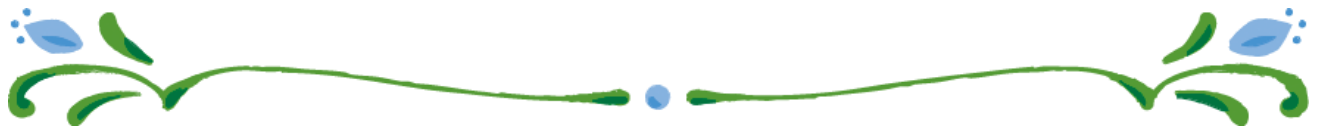




目次

- 1. ハンドブックの目的 → 3ページ
- 2. 夫婦間トラブルの背景 → 4ページ
- 3. 夫婦関係を良好に保つために話し合っておきたい
ポイント → 5～6ページ
- 4. とくに共通認識をもっておくべき2つのポイント
→ 7ページ
- 5. 名もなき家事チェックリストの使い方と目的
名もなき家事チェックリスト → 8～9ページ
- 6. 価値観見比べシートの使い方と目的 → 10～12ページ
価値観見比べシート
- 7. 結婚前に話し合っておきたい12のこと → 13ページ
- 8. より良い夫婦関係を育むための秘訣一例 → 14ページ
- 9. さいごに → 15ページ



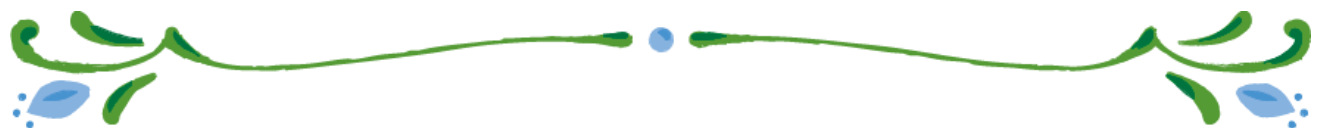


ハンドブックの目的

幸せな家庭であり続けるために、
将来起こりうるトラブルを未然に
防ぐ必要があります。

家族のかたちに正解はないため、
トラブルに対する解決策も各家庭で
異なります。

この本を通して、自分たちなりの
解決策を見つけるヒントを得て
頂けたらと思います。



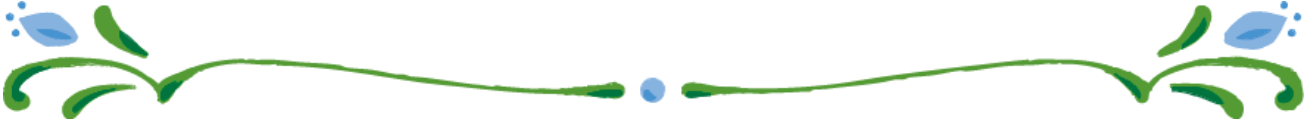
夫婦間トラブルの背景

- ・価値観のすり合わせの不十分さ
- ・周りに頼れる人がいなかった、
頼れる場所を知らなかった
- ・結婚生活の営み方を知らなかった

実際の声



- ・結婚したら色々な小さな問題もどうにかな
ると思っていたが、何も解決しなかった
(30代男性)
- ・仕事への価値観の違いが大きなトラブル
につながった(50代女性)
- ・パートナーが家事を何もしてくれなかった
ので、いつからか相手に何も期待しなく
なってしまった(70代女性)



夫婦関係を良好に保つために 話し合っておきたいポイント

家事、家計、子育て、仕事、趣味などの
項目だけでも、話し合っておきたい内容は
沢山あります。

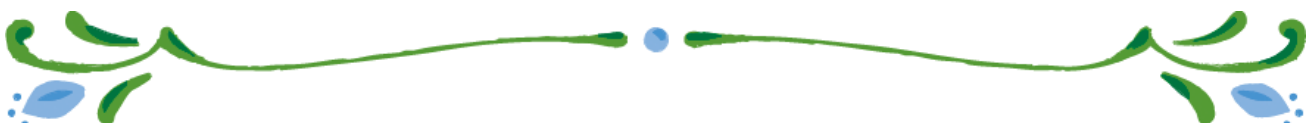
以下のような内容を事前に話し合ってみることで、
お互いをより深く知ることができます。

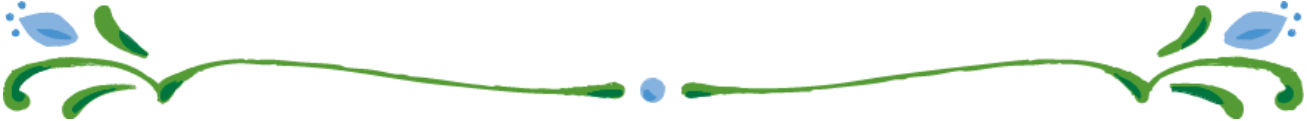
家事

- 休日の家事分担はどうするか
- お互いの家事のやり方の違いはどちらに合わせるか

家計

- 貯金の目的と手段のすり合わせはできているか
- 共通の財布は必要か
- お小遣い制は必要か
- お金の管理の仕方はどのようにするか
- 収入と家計の兼ね合いはどうするか





夫婦関係を良好に保つために 話し合っておきたいポイント

子育て

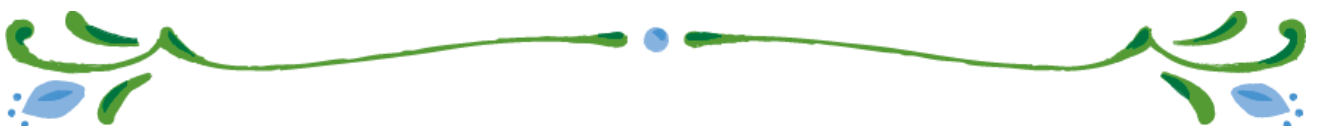
- 育児方針はどうするか
→しつけの仕方や、教育（習い事や受験）への考え方
- 育児分担はどうするか
→ワンオペ育児をいかに回避して夫婦で育てていくか

仕事

- 仕事に対するモチベーション
→生活のために働きたいか、高みを目指して働きたいか
- 残業や休日のバランス
→仕事が忙しいときは、帰りが遅くなっても仕方がないか、休日は夫婦間でどれくらい揃えたいか

趣味

- どこにお金を使うか
→家庭のことをしっかりやっているのならお金を使っても大丈夫か
- 趣味に口出しはしないか、して欲しくないか
→どこから関与すべきか、全く関与しないべきか





とくに共通認識をもっておくべき 2つのポイント

1. 名もなき家事の確認

名もなき家事とは具体的な名前はないが、日常生活において欠かすことのできない家事のことを言います。

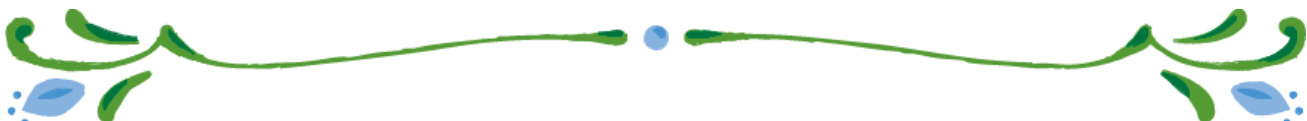
例) 郵便物をチェックし不要物を捨てる、
脱ぎっぱなしの服をしまう、など

分担が偏ると、トラブルを招きやすいため、
お互いがどれくらい名もなき家事をしているのかを確認することは大切です。

2. あらゆる価値観のすり合わせ

育児、家事、仕事などあらゆる点において、
様々な価値観があります。

何に対して価値を置いているのかということ
を、お互いの共通認識のなかでもつこと
で、価値観の違いによるトラブルを減らす
ことができます。



名もなき家事チェックリスト の使い方と目的

名もなき家事10選

妻 夫 他

- | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 食事の献立を考える |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 食事の前に食卓を拭く |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | 調味料を補充・交換する |

⋮

使い方と目的:

自分がよく担当していると思う項目にチェックをします。
妻、夫、他（夫婦以外の人）

名もなき家事の分担が偏っていないかどうか、自分が知らぬ間にパートナーがやってくれていたかどうか、お互いの分担状況を見える化して確認してみましょう。



← PDF版でダウンロードできます
【キッチン】【洗濯】【雑用】の分野、
計45の項目が掲載されています



名もなき家事チェックリスト

このチェックリストを通して、パートナーと一緒に普段している名もなき家事を見える化し、お互いの負担を確認し合ってみましょう！

名もなき家事10選

妻 夫 他

- ☐ ☐ ☐ 食事の献立を考える
- ☐ ☐ ☐ 食事の前に食卓を拭く
- ☐ ☐ ☐ 調味料を補充・交換する
- ☐ ☐ ☐ 食べ残しの食品を冷蔵庫に戻す
- ☐ ☐ ☐ 溜まったゴミを捨てる
- ☐ ☐ ☐ ベットや布団を整える
- ☐ ☐ ☐ アイロンがけをする
- ☐ ☐ ☐ 玄関の靴をそろえる
- ☐ ☐ ☐ 郵便物をチェックする
- ☐ ☐ ☐ トイレットペーパーの交換・補充

価値観見比べシートの 使い方と目的

	価値観見比べシート ・ 14 個の項目を読んで、自分なりに 5 段階評価してみましょう ・ チェックが終わったら 近くの人と比較して話し合い いろいろな価値観があることを実感してみましょう ・ 5：とてもそう思う～1：そうは思わないの間で 自己評価してください	5	4	3	2	1
	価値観					
1	ご飯を食べ終わったらすぐに食器を洗いたい	✓				
2	食事はおいしさよりも安さ重視					✓
3	相手の趣味に口出しする必要はない			✓		

使い方と目的：
各項目を自身にとってどれほど重要度か、
5段階で評価します。

- 1:そうは思わない (重要度:★)
- 2:あまり思わない (重要度:★★)
- 3:どちらでもない (重要度:★★★)
- 4:ややそう思う (重要度:★★★★)
- 5:とてもそう思う (重要度:★★★★★)

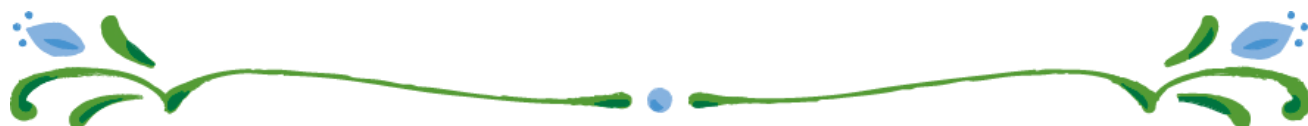


評価後、パートナーと各項目でつけたチェックを見比べ、価値観の違いについて話し合いをしましょう。
早い段階で価値観の違いについて認識し合うことで、今後価値観のズレで起こりうるトラブルを未然に防ぐことができます。

PDF版でダウンロードできます ↑

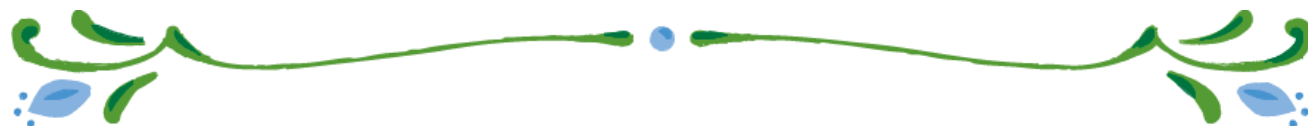
I 枚目

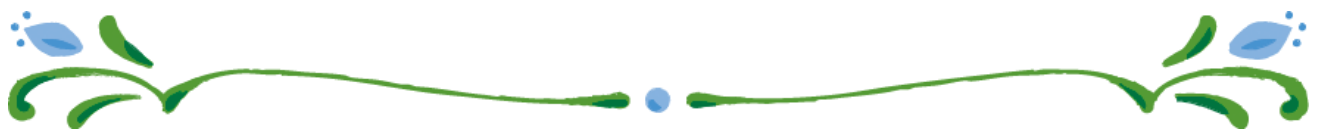
	価値観見比べシート	5	4	3	2	1
	・14個の項目を読んで、自分なりに 5段階評価してみましょう ・チェックが終わったら 近くの人と比較して話し合い いろいろな価値観があることを実感してみましょう ・5：とてもそう思う～1：そうは思わないの間で 自己評価してください	と て も そ う 思 う	や や そ う 思 う	ど ち ら で も な い	あ ま り 思 わ な い	そ う は 思 わ な い
	価値観					
1	ご飯を食べ終わったらすぐに食器を洗いたい					
2	食事はおいしさよりも安さ重視					
3	相手の趣味に口出しする必要はない					
4	欲しいものがあってもすぐには買わない					
5	お小遣い制は必要である					
6	2人の共通財布を作るべき					
7	相手の収入が自分より低くても気にしない					
8	結婚したら自宅に自分の部屋は必要である					
9	家の掃除は毎日したい					
10	子供はできたら自炊は毎日するべき					
11	子供がいても仕事で家に帰るのが遅くなるのは仕方ない					
12	喧嘩したら話し合いをするべき					
13	休日の家事は分担するべき					
14	相手の食事のマナーを気にする					



2枚目

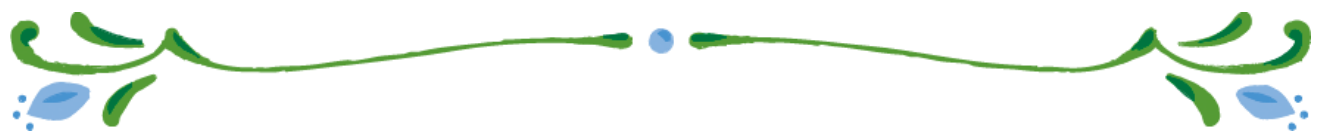
	価値観見比べシート	5	4	3	2	1
	・ 14 個の項目を読んで、自分なりに 5 段階評価してみましょう ・ チェックが終わったら 近くの人と比較して話し合い いろいろな価値観があることを実感してみましょう ・ 5：とてもそう思う～1：そうは思わないの間に 自己評価してください	と て も そ う 思 う	や や そ う 思 う	ど ち ら で も な い	あ ま り 思 わ な い	そ う は 思 わ な い
	価値観					
1	ご飯を食べ終わったらすぐに食器を洗いたい					
2	食事はおいしさよりも安さ重視					
3	相手の趣味に口出しする必要はない					
4	欲しいものがあってもすぐには買わない					
5	お小遣い制は必要である					
6	2 人の共通財布を作るべき					
7	相手の収入が自分より低くても気にしない					
8	結婚したら自宅に自分の部屋は必要である					
9	家の掃除は毎日したい					
10	子供はできたら自炊は毎日するべき					
11	子供がいても仕事で家に帰るのが遅くなるのは仕方ない					
12	喧嘩したら話し合いをするべき					
13	休日の家事は分担するべき					
14	相手の食事のマナーを気にする					

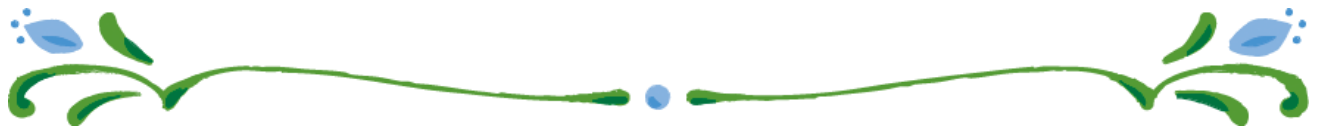




結婚したら早めに話し合っておきたい 12のこと

- 1 将来の夢や目標はあるか
- 2 何を優先してお金を使いたいのか（旅行、食、衣服など）
- 3 貯金はどれくらいしておきたいか
- 4 インドア派かアウトドア派か
- 5 結婚したらマイホームは欲しいか
- 6 将来どこに住みたいか
- 7 理想の働き方やキャリアプランはどのようなものか
- 8 結婚後の仕事は共働きか、専業主婦（主夫）がいいか
- 9 子供はいつ欲しいか、何人欲しいか
- 10 家族と仲はいいか、自分の家族と仲良くしたいか
- 11 家事・育児の分担はどのようにしていくのか
- 12 将来的に親と同居したいか



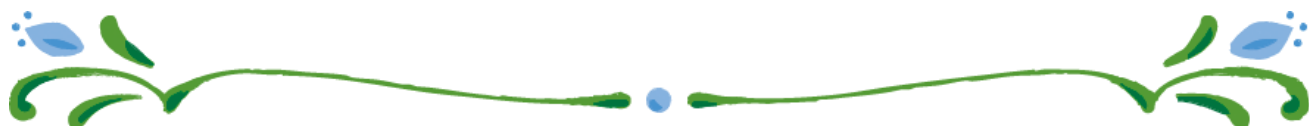


より良い夫婦関係を 育むための秘訣の一例

- 1.お互いの価値観を尊重する
- 2.感謝の心を伝える
- 3.喧嘩を引きずらない
- 4.記念日を大切にする
- 5.日々スキンシップしている
- 6.ひとりの時間を尊重する

この一例の他にも、より良い夫婦関係を
育むための方法はたくさんあります。
夫婦のかたちに合った方法を見つけ出して
みてはいかがでしょうか。





さいごに

夫婦間の悩みを抱えたときは すぐ相談しましょう

自身のみで抱え込むことは良くありません
自身では解決できないと判断したら
すぐに相談所に行ってみましょう



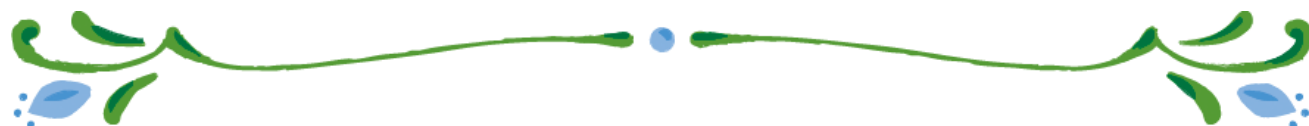
しかし、相談所に行くべきとはいえ、実際は様々な
相談機関があるため、どこに行くべきかを定める
ことは容易ではありません



そのような時は、
専門職のいる相談所を探してください。
例えば、公認心理士・臨床心理士のほかに医師・
精神保健福祉士・社会福祉士・保健師・看護師
などが挙げられます。

ひとりひとりのバックグラウンドをふまえた上で、問
題解消のための具体的解決策を
ご教示して下さります。

より良い夫婦関係を築くうえでこの
ハンドブックが役立つことを祈っております。



文京学院大学 外国語学部
渡部研究室 チームMarine

監修：NPO法人日本家族関係・人間関係サポート協会様