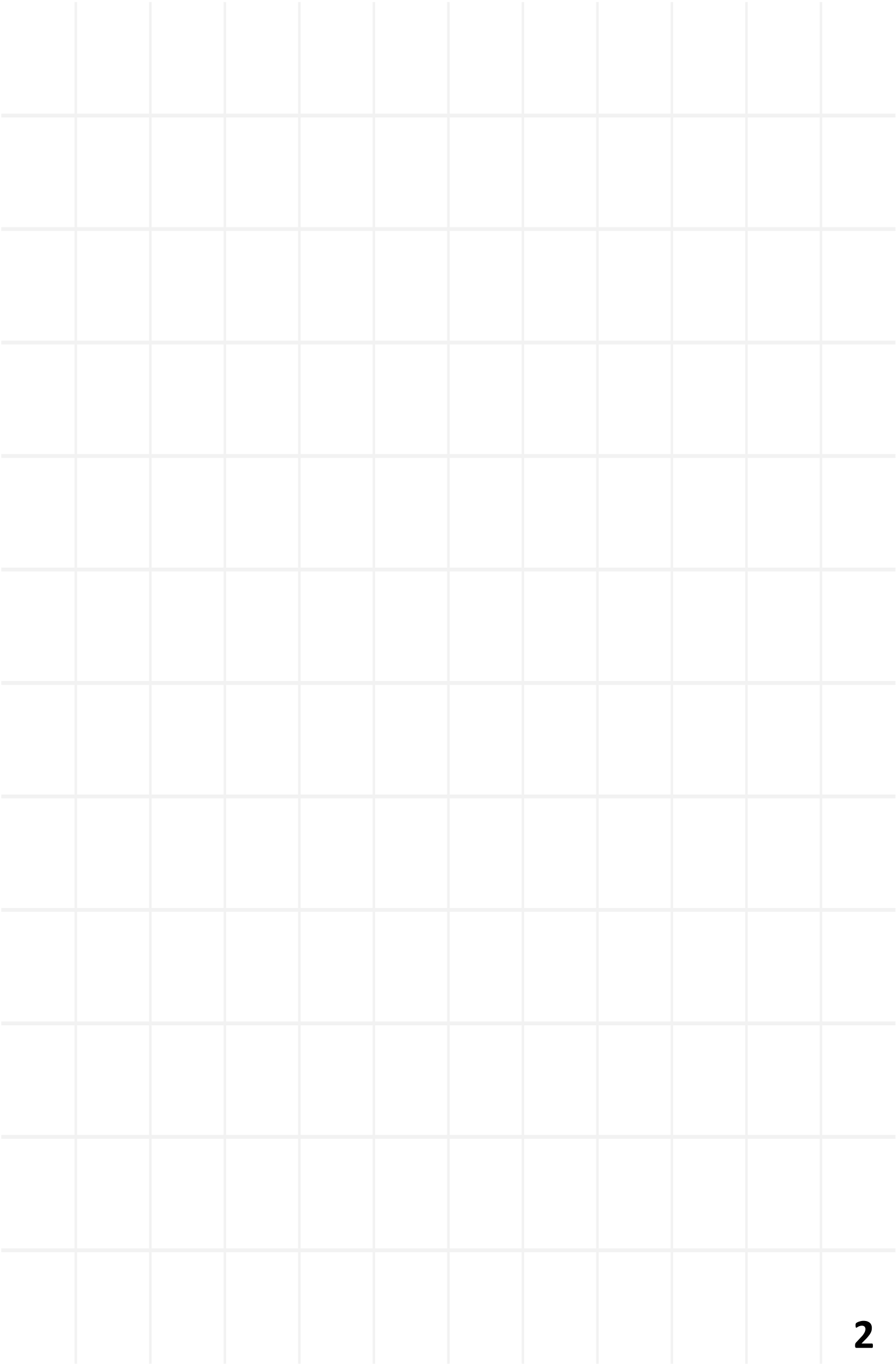


家族スマイル ハンドブック





家族スマイルハンドブック目次

1. 家族の関係を良好に保つために大切なこと
2. 悩みを抱えたらどうしたらいい？
3. いつでも相談できる場を知ろう



家族関係を良好に保つために大切なこと

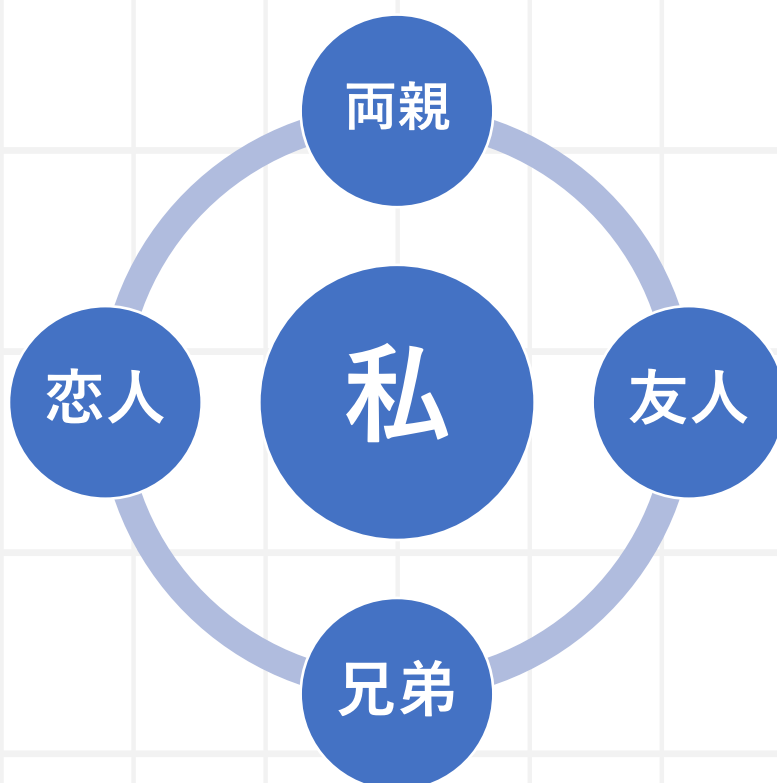
- ・ 自分にとっての「普通」と、パートナーの「普通」は異なるために**価値観をすり合わせる**ことが大切です。
- ・ 下記の価値観チェックシートを使って実際にパートナーとの価値観を確認しましょう。

価値観チェックシート

価値観チェックシート		とても	やや	どちら	あまり	そう
20個の項目を読んで、自分なりに5段階評価をしてみましょう		も	や	でも	り	は
チェックが終わったら近くの人と比較して話し合い、色々な価値観があることを実感してみましょう		そう	そう	も	思	思
【やり方】		思	思	ない	わ	わ
・ 5：とても思う～1：そうは思わない の間で自己評価をしてください		う	う		ない	ない
・ パートナーがいない方は、いる前提でお考えください						
	価値観	5	4	3	2	1
1	相手の誕生日にあげたプレゼントと、自分の誕生日にもらったプレゼントの値段が釣り合っていない ても気にしない					
2	休日は家でゆっくり過ごしたい					
3	相手の趣味に口出しする必要はない					
4	相手は動物が苦手でペットを飼うことができなくても気にしない					
5	旅行の際は、行く場所や、時間配分を事前に考えておき、スケジュール通りに観光したい					
6	車を出さなかった方がガソリン代を出すべき					
7	学歴に差があっても気にしない					
8	相手と位置情報アプリを共有するべき					
9	相手のファッションセンスが自分と合わないことがあっても気にしない					
10	相手に異性の友人が多く、複数人で出かけることが多くても気にしない					
11	子供には勉強をさせて、いい学校に入ってもらいたい					
12	同じ料理が3日続いても気にしない					
13	同棲している相手が、よく家に友達を呼んでも気にしない（週1、2日）					
14	自分より収入が低くても気にしない					

悩みを抱えたらどうしたらいい？

- 悩みを一人で抱え込まずに身の回りの人に頼って気持ちを軽くしましょう
- 周りの人に気軽に相談するのが大切です



いつでも相談できる場を知ろう

LINEのオープンチャットを使用して「いつでも」「気軽に」相談してみよう

オープンチャットの詳細

1. メッセージで相談できる
2. 緊急性の高い悩みは警察や弁護士の方をご案内します
3. 「家事」「育児」「家計」「人間関係」の悩みに特化した方を配置しています
4. 解決後もアフターケアを行います



オープンチャットのQRコード

