

＼我が家の家事 一枚にまとめました！

やかげ☆みらい家事シェアシート



これは、家族で今の家の中の役割分担を見つめ直し、自分たちにとってより良い「暮らし方」を共有するためのシートです。

相手への感謝などを伝えながら、我が家の暮らし方を見つけていきましょう！

＼「やかげ☆みらい家事シェアシート」の使い方！

まずは今の家事の現状を確認

我が家の家事は、誰がどのくらい担当しているかチェックシートに記入！

つぎに夫婦でお互いのことを共有しよう！

お互いに助かっていること、困っていることなどを書きだしてみよう。

さいごに小さな目標を決めてトライ！

理想の家庭やお互いに頑張ってみることを話し合い、挑戦してみよう。
上手くいったら、また別の目標を決めてみよう。

記入例や使い方は
こちらからも確認できます！



それでは
早速はじめましょう！