



家族メンバーに変化があった時、カップルのニーズに合った家事の重荷の分担を考えるためのワークです
2)～4)の項目については必ず1つ以上の家事を挙げてください

1) すべての家事をリストに書き出してください

(自分がやっていない家事は見えないことが多く、不満や過小評価につながる)

2) リストに書き出した家事のうち、やめられるものはありますか？

(リストを見直し、やめてもよいものを探す。これで重荷が減り、すべてをこなそうとする落とし穴を避けられる)

3) リストに書き出した家事のうち、自分でやりたいものはありますか？

4) リストに書き出した家事のうち、外注できるものはありますか？

5) 残りの家事をどうやって分けますか？ やり方を考えてください

(分担制、交代制など、明確に決めることがポイント)