

実際に「家事見える化シート」を使ってみよう!

STEP 01 準備

シートからマグネットを取り外そう

STEP 02 体験

担当している(担当する予定の)家事を
ママ、パパそれぞれのエリアに貼ってみよう

STEP 03 会議

貼り終わったシートを見て
これからの家事について話し合おう

家事見える化シートの 活用例

「やらない家事」を決めよう

思い切って「やらない家事」を決め、
家事代行等のサービスや家電を頼る
ことができないか検討してみよう。

番外編 パートナーに感謝を伝えよう

パートナーに感謝していることってなん
ですか?普段はなかなか言えないけど、
この機会に感謝の気持ちを伝えよう。

定期的に話し合おう

仕事の状況や子どもの成長によって
家事スタイルも変化していくもの。
ライフスタイルの変化に合わせて話し合おう。

「白」のマグネットを活用しよう

家事スタイルは家庭によってさまざま。
「玄関掃除」「ペットの世話」等を白のマグネット
に書き、わが家オリジナルのシートをつくろう。



家族のコミュニケーションツール

家事見える化シート



トリセツ



取 扱 説 明 書

「家事見える化シート」は、家事を見える化して、
家事について家族で話し合う『コミュニケーションツール』です。
わが家の理想の家事スタイルを探してみましよう。



#Kazi

Share

家事シェアを 進めてみませんか?

「家事シェア」とは家事を
家族事として捉え、協力して行うこと

家事シェアのメリット

- 家事負担が偏らない
- 自分時間が増える
- スキルアップ and more

家事シェアに必要な3つのポイント

POINT 01 意識の共有

- 家事は家族事と認識しよう
- 思っていることを伝え、話し合おう
- やってもらうのは当たり前ではないことを意識し、「ありがとう」と言葉にして伝えよう

POINT 02 スキルの共有

- できること、得意なことから始めよう
- できるを増やそう
- 見える化 → 分担 → シェアへとステップアップしよう

POINT 03 情報の共有

- 家族の予定を共有しよう
- 何かあった時の対応策を決めておこう
- コミュニケーションをこまめにとろう



『家事見える化シート』を使ってみての感想や変化を“#Kazi”をつけて
Twitter、Instagramなどで教えてください!

⚠ 注意

本製品はマグネットです。

- キャッシュカード等の磁気カードに本製品を近づけることは、データを破壊する恐れがありますので、おやめください。
- けがや事故の原因になりますので、小さなお子様の手の届く場所に放置しないでください。

家族のコミュニケーションツール『家事見える化シート』お問い合わせ先

Kaziプロジェクト(宮城県仙台市で活動中) / kaziproject@kazipj.com