

夫婦が本音で話せる魔法のシート

〇〇家 作戦会議

最近夫婦で会話していますか？

自分の気持ちを上手く相手に伝えられず、モヤモヤしてはいませんか？

このシートを使うとあら不思議、すんなり話ができ2人の仲も深まります。

さあ、楽しく真剣に、これからの2人のこと・家族のことを話してみましょう。

PART.1 素直な気持ちを伝えてみよう

自分がどんな暮らしをしているのか、日々どんなことを思っているのか。

下の空欄を埋めて、パートナーとシェアしましょう。

私の1日は、(楽しい・忙しい・充実している・辛い・ゆったり・疲れる)。

_____ には満足している。

でも本当はもっと _____ (したい・やってみたい)。

夫・妻には _____ に感謝しています。

欲を言えばもっと、(家事に関わってくれと・仕事を頑張ってくれと・
育児に関わってくれと・二人の時間が持てると・ _____) 嬉しい。



書いた内容を読みあげましょう。

聞いてみて意外だったところ・知らなかったところ等、感想を伝えましょう。