

PART.2 2人の今を再確認！

今の暮らしをふりかえりながら、自分の理想の暮らしについて考えてみましょう。

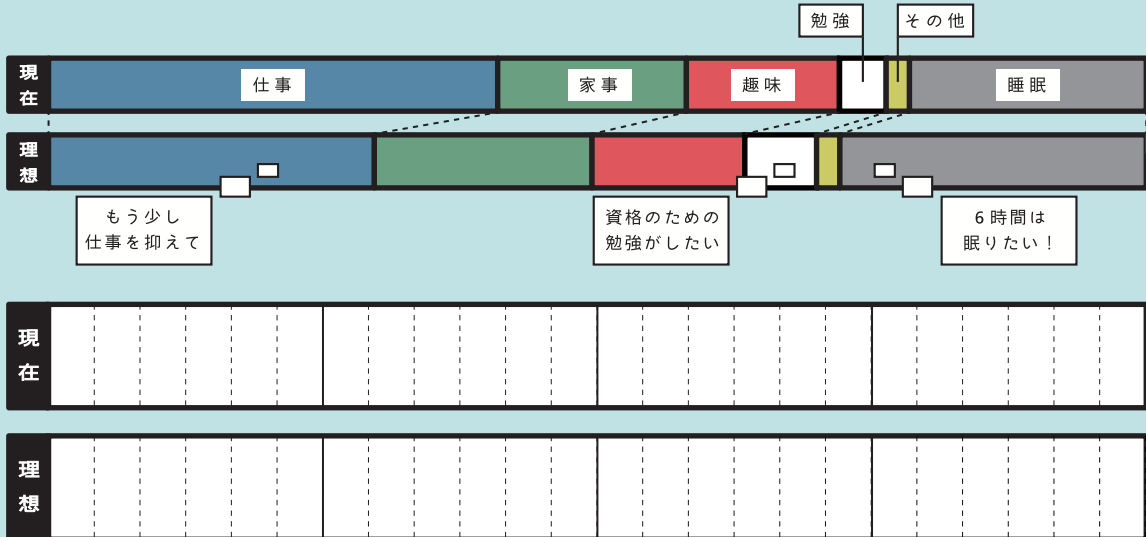
- ①「現在」と書いてあるグラフに、定番の時間の使い方を記入してみましょう。
- ②「本当はこんな暮らしがしたい」という理想の時間の使い方を、その下に示してみましょう。

＊理想を実現するためには、あまり遠い未来ではなく、1年先くらいの近い未来を想像して書くのがポイントです。

＊あまり厳密にならなくてOK！自分の感じているままに記入してみましょう。

EXAMPLE

グラフに書き込む項目例…仕事・家事・子どもとの時間・社会活動・勉強etc…



お互いの今・理想の時間の使い方、ギャップについても話をしてみましょう。
新しく発見したこと・意外なことがあれば、相手に伝えてみましょう。

理想の暮らしに近づけるために…

- パートナーにお願いしたい・伝えたいことはありますか？（どれか1つに好きな文章をご記入ください。）

例) 早く家に帰ってきて欲しい、奥さんにも仕事をして欲しい、週末は夫婦でビールを飲む時間を作りたい等

もっと に時間を使いたい！

もっと して欲しい！

実は してみたい！

※相手にお願いされたことについて違和感がある・疑問がある人は、それについて話し合みましょう。



簡単なのに、パフォーマンス力
抜群な家事アイデアをご紹介します。

2人で“パラレル家事”

2人が同時に別の家事をこなす「パラレル(同時並行)家事」は、超効率的。レギュラーの組み合わせ(ex:料理×食卓準備、掃除×おふろ)を決めておくとスイスイ片付きます。一方が家事、もう一方がダラダラはなるべく避けましょう！

余分な家事は“断捨離”

立派な料理が作れなくなったり、余分な家事を減らすことも大切なこと。靴下の脱ぎっぱなし、テーブルの物置化、ポケットのゴミ…日々の暮らしをチェックし、減らせるものを考えてみましょう。