

新婚ライフ 夫婦の両立UPシェアチャート

- ・質問に対して、1（できていない）～5（できている）で点数をつけてください。
その合計点をチャートに入れて、各項目を線で結びましょう。

♠意識のシェア

家事（育児）シェアの一番の土台になる助け合い、支え合う意識。よりジェンダーフリーな関係を目指していきます。

◆パートナーからのメッセージ：相手からはコミュニケーションが発せられているか

- ①パートナーから家事（育児）のねぎらいの言葉をよく受け取っていますか？
- ②パートナーと家事（育児）の話をするとき、相手は真摯に対話に向き合ってくれていると感じますか？
- ③パートナーから仕事や趣味、社会活動など家庭外の時間についての理解、応援、協力をされていると感じますか？
- ④パートナーからは男はこうあるべき、女はこうあるべき、ではなく「わたし自身」を見て家事（育児）シェアの対話をしてもらっていると感じますか？
- ⑤パートナーから家族とともに過ごす時間は、かけがえのない大切な時間であると感じますか？

① _____ 点 ② _____ 点 ③ _____ 点 ④ _____ 点 ⑤ _____ 点 合計 _____ 点

◆自分からのメッセージ：こちらからのコミュニケーションを発することができているか

- ①パートナーへ家事（育児）のねぎらいの言葉をよく伝えてありますか？
- ②パートナーと家事（育児）の話をするとき、真摯に対話に向き合っていますか？
- ③パートナーの仕事や趣味、社会活動など家庭外の時間についての理解、応援、協力をしていますか？
- ④パートナーに男はこうあるべき、女はこうあるべき、ではなく「相手自身」を見て家事（育児）シェアの対話はできていますか？
- ⑤パートナーに、家族と過ごす時間は、かけがえのない大切な時間であるということを伝えられていると思いますか？

① _____ 点 ② _____ 点 ③ _____ 点 ④ _____ 点 ⑤ _____ 点 合計 _____ 点

★時間のシェア

「時間は家族の共有財産である」を前提に家事（育児）シェアできているか

◆パートナーに負担を抱え込ませていないか

- ①家庭内における自分の役割を自覚しているか？
- ②家事（育児）のための道具（ストック品の管理、医療証、印鑑、子どものお世話グッズ等）などはどこにあるか把握できているか？
- ③自分が家にいなかったら、パートナーは何が大変になるか理解できているか？
- ④家事（育児）についての、自分なりのこだわりを相手に合わせて妥協することができるか？
- ⑤家事（育児）は、家族だけでするものではなくて、社会でおこなっていく（テクノロジー、地域・企業サービスやネットワークを活用する）ものだと思っているか？

① _____ 点 ② _____ 点 ③ _____ 点 ④ _____ 点 ⑤ _____ 点 合計 _____ 点

◆自分自身が負担を抱え込みすぎているか

- ①自分が出張や病気等、家を空けなくてはならなくなっても安心してパートナーに家を任せることができるか？
- ②家事（育児）において、自分にしかわからない領域（ストック品、育児グッズなど）はなく、しまい場所のシェアはできているか？
- ③パートナーの家事（育児）の仕上がり具合の良し悪しよりも、シェアできたことに満足を感じることができるか？
- ④自分の家事（育児）のこだわりと、家族のボーダーラインを割り切ることができるか？
- ⑤外部リソース（代行サービス、親族、友人など）の活用、便利家電の導入などは時間を得るための投資だと思えるか？

① _____ 点 ② _____ 点 ③ _____ 点 ④ _____ 点 ⑤ _____ 点 合計 _____ 点

♥キャリアとパートナーシップ

パートナーのキャリアを含めた人生を応援する気持ちを持っているか

- ①親族、世間からの見え方（世間体）がどうであれ、自分は常にパートナーの最大の理解者であり味方であるということが、パートナーに伝わっていると思うか？
- ②お互いのキャリアへの思いを、普段から話し合っていると思うか？
- ③パートナーのキャリア形成に、自分の役割が大きく影響していると思うか？
- ④子どもを授かったとして、どちらか一方がキャリアの負担を抱えるのではなく、お互いが助け合うための話し合いができると思うか？
- ⑤パートナーが仕事を「続けたい」または「辞めたい」と言ったとき否定せずに自分が支えることを考えることができるか？

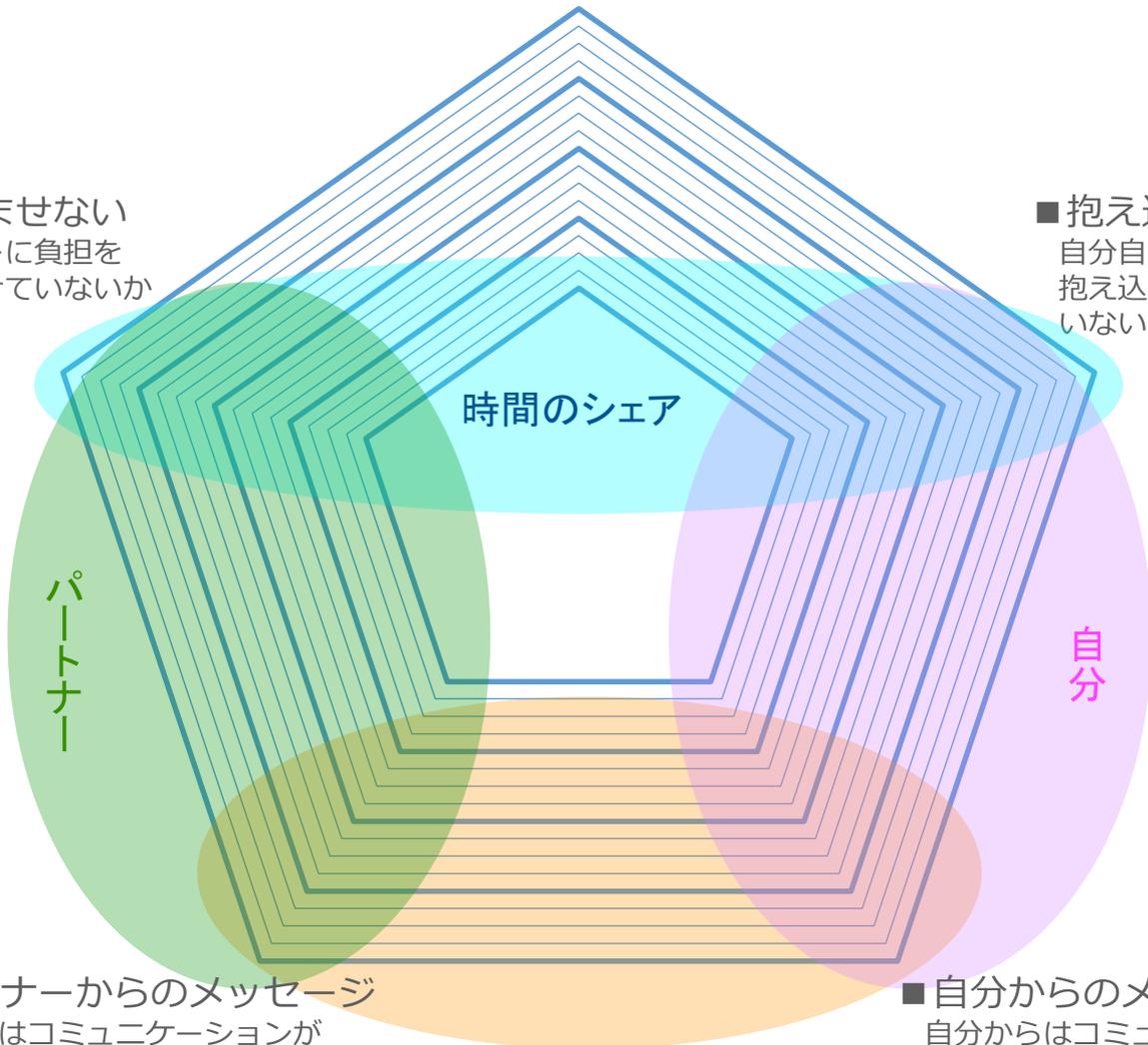
① 点 ② 点 ③ 点 ④ 点 ⑤ 点

合計 点

■キャリア&パートナーシップ パートナーの自己実現における自分の役割を自覚する

■抱え込ませない
パートナーに負担を
抱え込ませていないか

■抱え込まない
自分自身が負担を
抱え込んでしまっていないか



■パートナーからのメッセージ
相手からはコミュニケーションが
ちゃんと発せられているか

■自分からのメッセージ
自分からはコミュニケーションが
発せられているか

★感想★