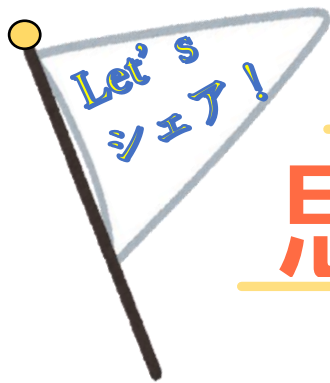




パパ♡ママ 思いやりシート



最近、パパとママで会話をしていますか？
上手く伝えられずにモヤモヤしていませんか？
このシートを使って、これからの2人のことや家
族のことについて話し合ってみましょう！

PART 1 素直な気持ちを伝えてみましょう！

パパの名前

の気持ち

◇当てはまるものに○をつけてみましょう

- ① 私の一日は、
楽しい・忙しい・充実している・つらい・
ゆったりしている・疲れる
- ② 私の赤ちゃんが産まれてからの生活は、
かなり楽しみ・楽しみ・不安・かなり不安・
わからない

◇記入してみましょう

ママの名前

の、

が大好きです。

ママの名前

の、

が尊敬できます。

ママの名前

には、

に感謝しています。

ママの名前

の気持ち

◇当てはまるものに○をつけてみましょう

- ① 私の一日は、
楽しい・忙しい・充実している・つらい・
ゆったりしている・疲れる
- ② 私の赤ちゃんが産まれてからの生活は、
かなり楽しみ・楽しみ・不安・かなり不安・
わからない

◇記入してみましょう

パパの名前

の、

が大好きです。

パパの名前

の、

が尊敬できます。

パパの名前

には、

に感謝しています。

我が家の家事・育児をチェック！



色鉛筆を2本(違う色のものを1本ずつ)用意し、
パパ・ママそれぞれの色を決めます。



家事・育児をシェアするためのポイント

★ポイント1 「まずは知ること」が大事

「自分はこんなにやっている！」と主張するのではなく、まずは日常にどれだけ多くの家事や育児などのお仕事があるのかを知ることが大事です。

★ポイント2 「きっちり分担」はキケン！

役割分担をきっちり決めてしまうと、相手が一つでもできていないと納得ができないことも。大まかに決めるにとどめ、お互い助け合うことが大事です。

①家事



それぞれの家事の項目について、担当している人の色を塗ります。2人が同じくらいの割合で行っている場合は、半分ずつ色を塗ります。

朝食を作る	朝食の後片付け	昼食を作る	昼食の後片付け	夕食を作る	夕食の後片付け
ご飯を炊く	献立を考える	食品等の買い出し	日用品の買い出し	洗濯物を干す	洗濯物を片付ける
掃除機をかける	部屋を掃除する	トイレを掃除する	風呂を掃除する	洗面所を掃除する	台所を掃除する
可燃ごみをまとめて集積場へ持っていく	資源ごみをまとめて集積場へ持っていく	風呂の準備をする	家計簿をつける	衣替えをする	レジャーの予定を立てる

※記入してあるものは一例です。

②育児



○初めてのお子さんを妊娠中の方

これからの育児のお仕事を、下の表を見ながらイメージしてみましょう。

○すでに子育てをされている方

今行っている育児について、家事の表と同様に塗り分けます。

ミルクを作る	ミルクを飲ませる	哺乳瓶を消毒する	オムツを替える	汚れた服を着替えさせる	子どもの汚れ物を手洗いする
子どもと遊ぶ	子どもと一緒に絵本を読む	泣いている子どもをあやす	夜泣きに対応する	子どもの寝かしつけ	子どもに布団を掛けなおす
子どものお風呂の準備をする	子どもをお風呂に入れる	子どもの体を拭いてパジャマを着させる	子どもの爪を切る	育児用品の買い出し	子どもの服を買う
子どもに朝食を食べさせる	子どもに昼食を食べさせる	子どもに夕食を食べさせる	子どもの歯みがきをする	病院や予防接種を予約する	予防接種や健診に連れて行く
保育園等の入園を申し込む	保育園等の入園の準備物をそろえ記名する	保育園等の送迎	保育園等の行事に参加する	子どもを病院に連れて行く	子どもに薬を飲ませる

※記入してあるものは一例です。



空いているマスには、それぞれのお家に合った家事・育児を入れてみましょう。頑張っている事や相手をお願いしたい事、一緒にやりたい事など自由に入れてみてください。

※家事の例：自治会の会合に出席、ペットや植物の世話、換気扇の掃除

※育児の例：子どもの写真を整理、お宮参りなどの準備、出産祝のお返しの準備

パパとママで、考え方が違うのは当たり前です。

話してみると、意外な返事がくることも？！ このシートを

通して、お互いの「気持ちもシェア」してみませんか？

PART

3

①～⑤について

パパとママで話し合って記入してみましょう！

① どんな子どもに育ってほしい

② どんなパパになりたい

③ どんなママになりたい

④ 助けてもらえそうな人は？
使いたいサービスは？※例：祖父母、友人など。長浜市の子育て支援サービスについては、
「長浜市子育て応援ナビ」をご覧ください。

誰：

連絡先：

サービス：

連絡先：

⑤ 相談する人は？

※例：民生委員、子育て支援センター、保健センター、祖父母・友人など。

誰：

誰：

PART

4

パパ・ママになる皆さんへ
ワンポイントアドバイス

① お互いに話を聞く

話を聴いてもらうだけで、気持ちが楽になることもあります。「『あなたのことを理解したい』という姿勢」と、「否定をしない」ことが、話を聞くときのポイントです。

② 家事・育児の分担について話し合う

家事・育児の表で分担について話しあってみよう。目に見えない家事・育児がたくさんあり、思った以上に大変なことがわかります。

③ 感謝の気持ちを伝えましょう

「ありがとう。」の一言で、「がんばってよかった。」と思えます。きちんと言葉にして伝えてね。

④ 具体的にしてほしいことを伝える

具体的にしてほしいことを、相手に伝えてありますか？言わなければ、伝わりません。「してほしいこと」が伝えにくい時は、「してほしくないこと」を伝えるのもOK！

⑤ お互いのやり方を尊重しましょう

相手も頑張ってくれています。一旦まかせたら、口を挟まず見守るようにしましょう。

⑥ がんばりすぎないあなたになりましょう

なにからなにまで、完璧に育児をしていては心身ともに休まりません。物や道具でできることなどは上手に活用して育児の負担を軽減しましょう。



子育てコンシェルジュにいつでも気軽にご相談ください。

わたしたちは子育てをする皆さんを応援しています！

長浜市 健康推進課 ☎0749-65-7751