

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ると・仕事を頑張ってくれると・  
育児に関わってくれると・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。