

家族といると疲れる気持ちを両面から見る ワークシート

家族・夫編（1／2）

正しい答えはありません。思いついたことから、短い言葉で書いてみてください。途中で手が止まっても大丈夫です。今日できるところまでで十分です。

STEP 1 家族として、疲れを感じる場面を書き出す

「いつ・誰と・どんな場面で」疲れるのかを書きます。小さなことも書いてください。

例：休日の昼、夫がソファでスマホを見ていて、わたしだけが動いている／夕方、子どもたちが同時に話しかけてくる／夫の「今日のご飯なに？」

朝

昼・休日

夕方・夜

STEP 2 家事を「やめる・減らす・頼む・続ける」に分ける

毎日していることを書き出し、4つのどれにするか決めます。最初の一步は、小さくてかまいません。

例：毎晩3品作る → 減らす → 週2回はお総菜にする／お風呂掃除 → 頼む → 「土日はお願いしてもいい？」と夫に伝える

毎日していること	やめる・減らす 頼む・続ける	最初の一步（いつ・何をする）

STEP 3 1日15分の「ひとり時間」を決める

空いたらやるのではなく、予定に入れます。手帳やスマホにも書き込みましょう。

いつ：

どこで：

何をする：

家族というと疲れる気持ちを両面から見る ワークシート

家族・夫編 (2/2)

STEP 4 家族の言動で、いちばんモヤモヤすることを1つ書く

「されて嫌なこと」だけでなく、「してくれないこと」でもかまいません。できるだけ具体的な場面で書きます。

例：夫が休みの日、ソファで一日スマホを見ていて、家事を手伝わない／何度言っても、子どもが脱いだ服を片づけない

STEP 5 その言動が、あなたや家族にもたらしているプラス面を書き出す

「よかった」と思う必要はありません。意識して探すと見つかるものを、できれば10個以上書いてみましょう。

例：夫がしっかり休めているから、平日も元気に働けている／家を回せる自分の段取り力に気づけた／「具体的にお願いする」練習のきっかけになった／子どもが父親とのんびり過ごせている

1. _____	6. _____
2. _____	7. _____
3. _____	8. _____
4. _____	9. _____
5. _____	10. _____

STEP 6 あなたも、同じことを誰かにしていないか探す

責めるためではありません。「家族だけが」という見方がゆるむと、家族をひとりの人として落ち着いて見られるようになります。

例：疲れた日は、わたしもソファでスマホを見ながら、子どもの話を聞き流している／わたしも、夫が働いてくれていることに「ありがとう」を言いそびれている

STEP 7 疲れたときの「わたしへのひと言」を決める

自分を責める言葉のかわりに、自分をいたわる言葉を用意しておきます。

例：今日もよく頑張ったね／疲れたら、休んでいい

書き終わったら「わたしも、大切にされていい」と、声に出してみてください。