

「わたしの価値」を両面から見る ワークシート

子なし専業主婦編（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。書きたくないことは、書かなくて大丈夫です。今日できるところまでで十分です。

STEP 1 肩身が狭いと感じた場面や、引がかかったひと言を書く

誰に、いつ、どんなふうに言われたのか（されたのか）を、できるだけ具体的に書きます。

例：お正月の親戚の集まりで、義母に「子どももないのに、昼間は何してるの？」と聞かれた／友人に「子なし専業主婦なんて勝ち組だね」と言われた

STEP 2 そのひと言が、あなたにもたらしているプラス面を書き出す

「言われてよかった」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：自分が毎日何を大切にしているか考えるきっかけになった／夫がかばってくれた／義母が息子夫婦の暮らしを気にかけていると知れた／答え方を準備できるようになった

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

STEP 3 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。「相手だけが」という見方がゆるむと、言われたひと言に振り回されにくくなります。

例：わたしも働いている友人に「忙しいのによくやるね」と、相手の暮らしを決めつけている／わたしも心の中で、ほかの家庭と自分を比べている

STEP 4 聞かれたときの「短い答え」を用意する

説明しなくていいことは、話さなくて大丈夫です。笑顔で言える、短いひと言を決めておきます。

例：「家のことと、パンづくりの勉強をしているよ」／「夫婦2人で、のんびり楽しく暮らしてるよ」

「わたしの価値」を両面から見る ワークシート

子なし専業主婦編 (2/2)

STEP 5 いまの暮らしの「プラス面」と「マイナス面」を両方書く

罪悪感が強いときは、マイナス面ばかりが見えています。プラス面も同じくらい探してみましょう。

例：プラス面…夫の不規則な仕事に合わせて生活を整えられる／体調を大切にしながら暮らせる／平日に親の通院に付き添える マイナス面…自分の収入がない／社会とのつながりが薄くなる

プラス面

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

マイナス面

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

STEP 6 あなたの「価値の序列」のヒントを書く

価値の序列（何を大切にするか順番）は、時間とお金とエネルギーの使い方に表れます。

時間を忘れて取り組めること：

お金を使っても惜しくないこと：

誰に言われなくても続けていること：

STEP 7 夫と話してみたいことを書く

お金、家のこと、これからの働き方、2人のこれから。話したいテーマと、最初のひと言を考えておきます。

例：老後のお金の見通しを一緒に確かめたい → 「最近ちょっと不安なんだけど、一緒に家計を見てくれる？」

書き終えたら「わたしの価値は、役割で決まらない」と、声に出してみてください。