

年末年始の疲れを軽くする 仕分け＆両面ワークシート

帰省・家族編（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。12月に入る前に書いておくと、年末年始が少しラクになります。

STEP 1 年末年始に「やらないきゃ」と思っていることを書き出す

頭の中にあるものを、全部紙の上に出してみます。小さなことも書いてください。

例：換気扇と窓の掃除／おせち3段／義実家への手土産／甥や姪へのお年玉／年賀状80枚／元日の親戚の集まりの料理

掃除・家事

料理・おせち

帰省・親戚づきあい

お金・準備（お年玉・手土産・年賀状など）

STEP 2 「やめる・減らす・頼む・やる」に仕分ける

STEP 1 で書いたことを、4つのどれにするか決めます。「やる」は、あなたが大切にしたいことだけに。

例：おせち3段 → 減らす → 家族が好きな3品だけ作り、あとは買う／年賀状 → やめる → 年賀状じまいのあいさつを出す／換気扇 → 頼む → 12月28日は夫の担当にする

やらないきゃと思っていること	やめる・減らす 頼む・やる	具体的にどうする（誰が・いつ）

STEP 3 年末年始の「わたしの休み」を先に決める

家族の予定より先に、カレンダーに書き込みます。半日でもかまいません。

日にち：

何をする：

年末年始の疲れを軽くする 仕分け＆両面ワークシート

帰省・家族編 (2/2)

STEP 4 年末年始に、いちばんモヤモヤする相手の言動を1つ書く

義母、義父、夫、親戚など、相手は誰でもかまいません。「してくれないこと」でも大丈夫です。

例：義母が「おせちは手作りが当たり前よね」と言う／夫が実家でごろごろしていて、わたしだけ台所に立っている

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：夫が育った家の味や習わしを知るきっかけになる／料理のコツを教えてもらえる／子どもが祖父母の家の伝統にふれられる／夫が実家でくつろげている／「無理をしたくない」という自分の大切なことに気づけた

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。「相手だけが」という見方がゆるむと、相手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：わたしも子どもに「ちゃんとしなさい」と、自分のやり方を押しつけている／わたしも自分の実家では、母に甘えて座っている

STEP 7 今年の「わが家のお正月」で大切にしたいこと

形より中身を考えます。家族と話し合うときのメモにもなります。

例：みんなで笑ってお雑煮を食べられれば十分／元日の午後は、家族それぞれ好きに過ごす

書き終えたら「わたしも、お正月を休んでいい」と、声に出してみてください。