

Let's
家の『わ』カード

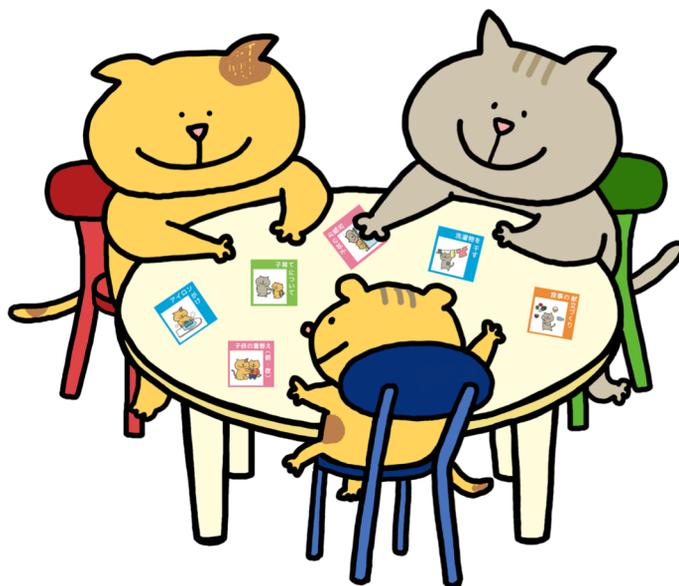
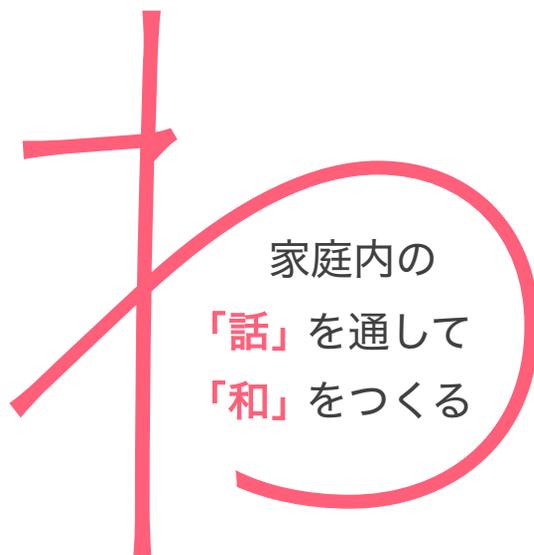


Illustration by Ayumi Kuroki

© キャリアクリエイション

日々の家事や育児、仕事や子育てについて、家庭内で話し合うためのカードです。

同じ家族でも価値観や理想はそれぞれ違います。

お互いの気持ちを大切にしながら話し合い、やり方を考えたり工夫して、家族みんなで和やかな生活をつくっていきましょう。

Step 1

選ぶ

話し合いに必要なカードを選んでください。

足りない項目は、無地のカードを使ってください。

Step 2

話し合う

カードを見ながら、一つひとつ意見を出し合い、やり方や工夫を話し合います。

お互いの価値観を大切に。

Step 3

やってみる

一通りいっしょにやってみましょう。そのあと、役割分担や一日の予定についても考えてみてください。

Point!

- 家事はできるだけシンプルに（手抜きもOK）
- 子どもとのコミュニケーションを優先しましょう。
- 分担は慌てずに！ 一通りやってみてから決めましょう。
- 仕事やお金のこと、自分時間についても考えてみましょう。
- 子どもたちにもできることがあれば、参加させましょう。

洗濯を
する



洗濯物を
干す



洗濯物を
たたむ



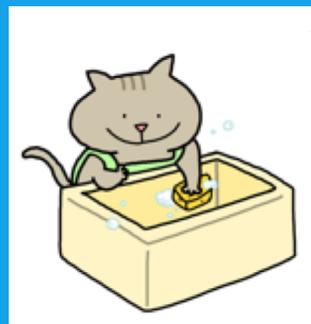
部屋の
掃除



トイレの
掃除



お風呂の
掃除



アイロン
がけ



クリーン
ング



台所・シンク
の掃除



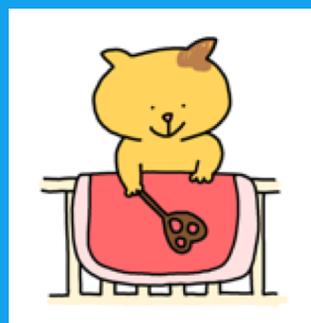
靴洗い・
靴磨き



ゴミ集め・
ゴミ出し



寝具を
干す



食材の買物



ネット注文

日用品の買物



ネット注文

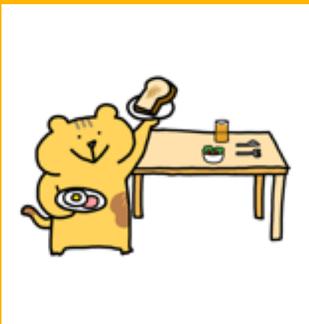
食事の献立



づくり

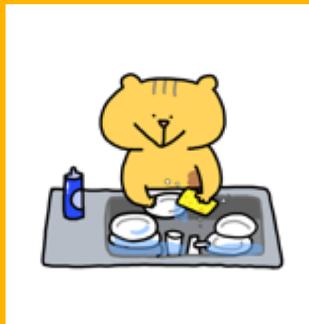
朝食の

準備



朝食の

片づけ



夕食の

準備



夕食の

片づけ



お金の

こと



仕事・

キャリア



働き方・

制度利用



自分時間



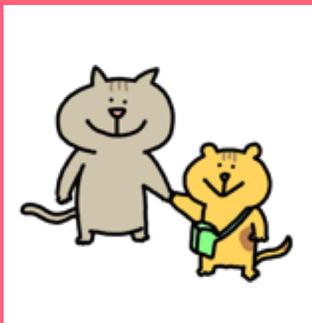
子育てに

ついて



保育園への

送り届け



保育園の

お迎え



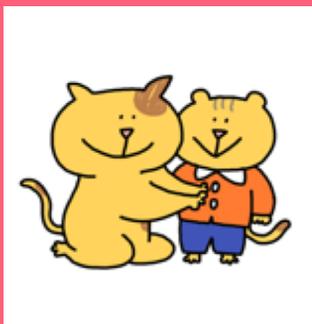
子供の歯磨き

(朝・夜)



子供の着替え

(朝・夜)



子供の食事

介助



連絡帳

チェック



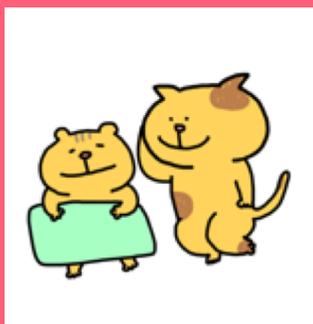
子供の

お風呂



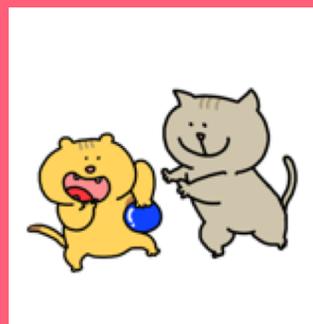
子供の寝

かしつけ



子供の

遊び



保育園の呼

びだし対応



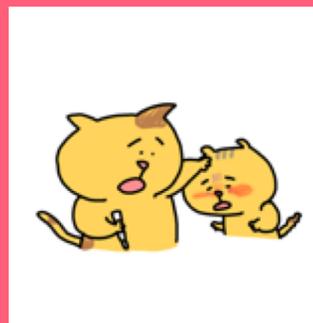
おむつ

交換



子供の

病気対応



Let's 家の『わ』カード

印刷してハサミで切ってご使用ください。

