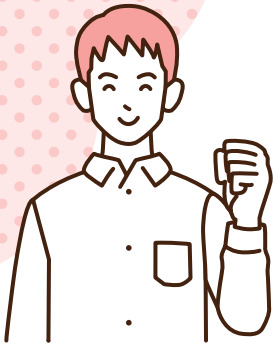
家事・育児。日々の分担を決めて、達成をお祝いしよう!

トモすてっぷシート



できたことを少しずつ重ねて、
わが家の“できたね”を増やしていくシートです。
決めた役割も、身に付けたい役割も、
無理なく一歩ずつ続けていきましょう。

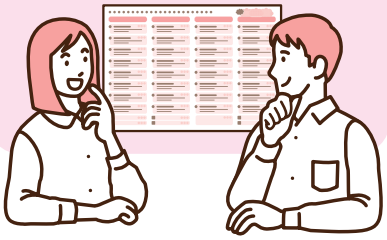


『トモすてっぷシート』の使い方

STEP 1

まずは達成したい目標を決めましょう!

家事・育児シェアシートの中から、パートナーと話し合って決めた担当項目や、「一緒に続けたい」と思う項目を選びます。
わが家で大切にしたいこと、今やってみたいことを選んで書きましょう。



STEP 2

できた日のマスに担当者の名前を書こう!

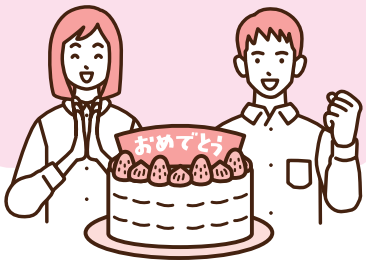
選んだ役割の家事・育児を行ったら、その日家事をした担当の名前と日付を書き込みます。
毎日できなくても大丈夫です。まずは、続けられたことを見える化することを大切にしましょう!



STEP 3

目標に向かって継続しよう!

マスが埋まるほど、その役割を一緒に続けられた証になります。
2週間を目標に、すべて埋まったら、わが家の達成として、新たなお祝いの日にしてみてはいかがでしょう?



「何を選ぶか」を通して、パートナーの見える化を。

どの役割を選ぶかによって、お互いが何を大切にしているかが見えてきます。
シートの記入をきっかけに、『パートナー』のことをもっと知るきっかけに活用してください。

新たな『トライ』、いつもの『トライ』、どちらにも『ありがとう』

家事・育児に初めて取り組む人だけでなく、いつも続けている役割にも使えます。
いつもの『家事・育児』に感謝を伝える機会にも活用してください。

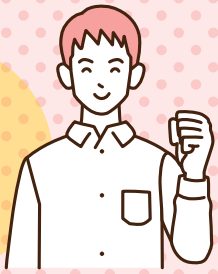
中間目標で『プチお祝いの日』にも活用してみよう!

マスは1週間ごとに区切っています。
途中の節目を、小さな達成として『プチお祝い』としてご活用いただけます。
使い方はわが家に合う形で自由に決めてみてください。



トモすてっぷシート

目標記入シート



Try

曜日 ／ 担当

MEMO

GOAL!

Try

曜日 ／ 担当

MEMO

GOAL!

Try

曜日 ／ 担当

MEMO

GOAL!

Try

曜日 ／ 担当

MEMO

GOAL!

達成できたら、ふたりでしたいこと