

お互いの感想や気持ちを書いてみよう！

パパの気持ち

現在の家事・育児分担を見直してみて...

ママには _____
に感謝しているよ

ママの気持ち

現在の家事・育児分担を見直してみて...

パパには _____
に感謝しているよ

これからどうしたらいいのかな...?

家事・育児の得意不得意などを書き出して、改善策を考えよう！

パパの気持ち

得意なこと：
苦手なこと：
できないこと：
これからやりたいこと：
続けていきたいこと：

子ども

できること：

育児をとるとしたらいつから？

パパ：

ママ：

ママの気持ち

得意なこと：
苦手なこと：
できないこと：
これからやりたいこと：
続けていきたいこと：

サービス

利用すること：

役割分担を決めても
固定せずに家事・育児
をみんなで助け合おうね！

