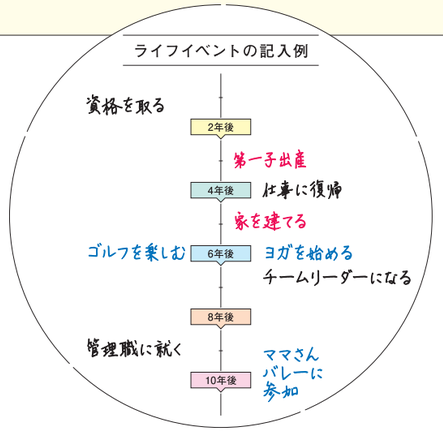
STEP3
MARRIED LIFE

二人のこれからの未来について、話し合おう。

最後に、二人の将来について思い描いてみましょう。
仕事や家庭、プライベートなど、これからどんなライフイベントが起こり、
どのような暮らしを送りたいか、二人で話し合ってみてください。
夫婦のライフイベントについては赤字で、仕事については黒字、
お互いのプライベートは青字という風に色分けするとわかりやすいですよ。



HUSBAND 夫		WIFE 妻
年齢（　　歳）		年齢（　　歳）
	2年後	
	4年後	
	6年後	
	8年後	
	10年後	

最後に

このシートを通してお互いの理解が深まり、夫婦のベストバランスは見つかったでしょうか？
仕事も家庭も協力し支え合いながら、二人が輝くライフスタイルを目指していってくださいね。

国立大学法人 福井大学 国際地域学部 × 福井市

本シートは、福井県の補助金支援（FAA学ぶならふくい応援事業）を受けて作成されています。





STEP1 MARRIED LIFE

夫婦二人の、仕事と家庭の現状を知ろう。



まずは、二人の家庭・仕事・プライベートの満足度に関する質問をチェック。
回答後は、記入例を参考にレーダーチャートに記入し、お互いの現状の暮らしを知りましょう。

仕事について

	HUSBAND 夫		WIFE 妻	
①仕事にやりがいを感じている	YES	NO	YES	NO
②責任のある立場で働いている	YES	NO	YES	NO
③給料に満足している	YES	NO	YES	NO
④残業が多い	YES	NO	YES	NO
⑤職場の人間関係は良好だ	YES	NO	YES	NO
⑥家事・育児が仕事に影響を及ぼしている	YES	NO	YES	NO
⑦もっと家事・育児に集中したい	YES	NO	YES	NO

家庭・プライベートについて

①一番負担に感じている家事・育児は何ですか？(女性が1つ選択)

料理 ／ 洗濯 ／ 掃除 ／ 子どもの世話 ／ その他(　　)

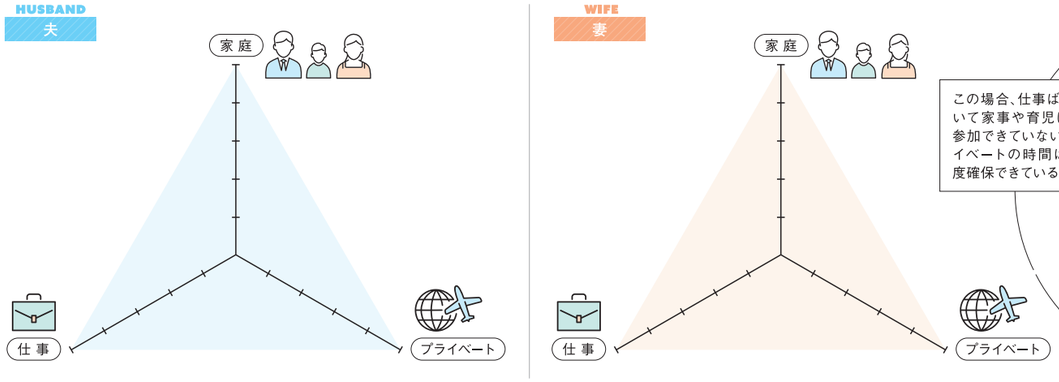
②自分のやりたいことをする時間は確保できていますか？

HUSBAND 夫		WIFE 妻	
YES	NO	YES	NO

家事の負担を軽減し、自分時間を確保するためにはどうすればよいか、解決策を話し合いましょう。

(例)祖父母や家事代行サービスなど第三者の手を借りる、夫と協力して行う、など

現　状



STEP2 MARRIED LIFE

子どもが生まれたら、仕事と家庭はどう変化する？

次に、二人の間に子どもが生まれたら、または既に子どもがいる場合、仕事と家庭のバランスはどう変わるのでしょう？
育児休業／休暇や家事に関するお互いの思いを確認し合い、STEP1と同様、記入例を参考にレーダーチャートに記入を。
その後、二人にとって理想的な暮らしを実現するにはどうしたら良いかを考えてみましょう。



HUSBAND 夫

①育児休業／休暇を取得したいですか、または取得しましたか？

YESの場合

●どのくらいの期間？(1つ選択)

1週間未満 ／ 1週間以上1ヶ月未満 ／ 1ヶ月以上3ヶ月未満
3ヶ月以上6ヶ月未満 ／ 6ヶ月以上
その他(　　)

●いつ取得したいですか、または取得しましたか？

生後すぐ ／ 生後1ヶ月 ／ 生後2〜6ヶ月
生後6ヶ月〜1年 ／ 生後1年以降

NOの場合

●その理由は？(複数選択可)

収入が減る ／ キャリアアップしたい ／ 自分の代わりがいない
育休が取りにくい／その他(　　)

②育児休業／休暇を取得することで何をしたい(したかった)ですか？(複数選択可)

[家事] 料理 ／ 洗濯 ／ 掃除
その他(　　)

[育児] 離乳食作り ／ お風呂 ／ オムツ替え
その他(　　)



WIFE 妻

①夫に育児休業／休暇を取得してほしい(ほしかった)ですか？

YESの場合

●どのくらいの期間？(1つ選択)

1週間未満 ／ 1週間以上1ヶ月未満 ／ 1ヶ月以上3ヶ月未満
3ヶ月以上6ヶ月未満 ／ 6ヶ月以上
その他(　　)

●いつ取得してほしい(ほしかった)ですか？

生後すぐ ／ 生後1ヶ月 ／ 生後2〜6ヶ月
生後6ヶ月〜1年 ／ 生後1年以降

NOの場合

●その理由は？(複数選択可)

収入が減る ／ 夫の家事育児スキルが低い
その他(　　)

②夫が育児休業／休暇を取得することで何をしてほしい(してほしかった)ですか？(複数選択可)

[家事] 料理 ／ 洗濯 ／ 掃除
その他(　　)

[育児] 離乳食作り ／ お風呂 ／ オムツ替え
その他(　　)

理　想

