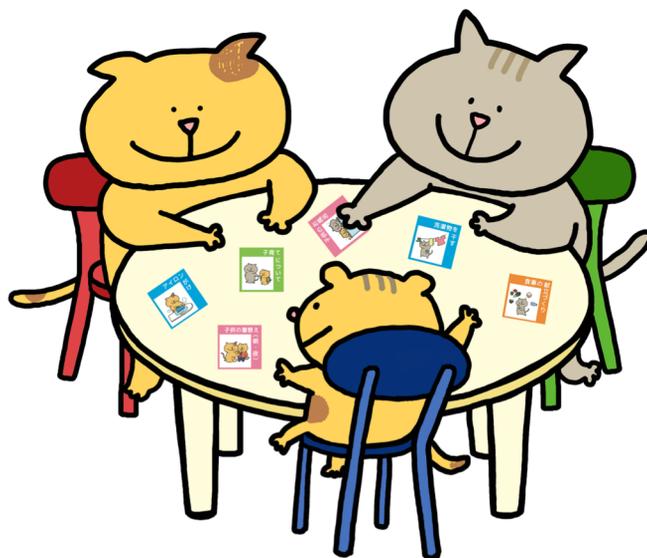
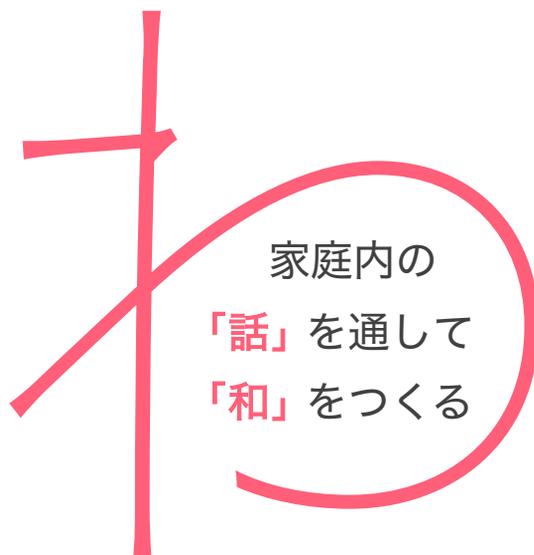


Let's  
家の『わ』カード



ダウンロードは  
こちらから

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



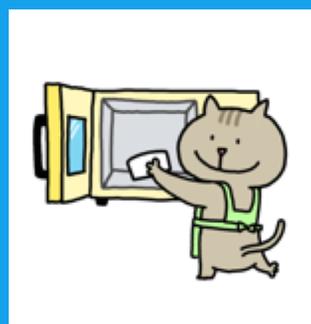
アイロン  
かけ



クリーン  
ング



台所・シンク  
の掃除



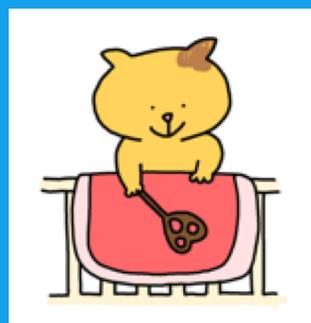
靴洗い・  
靴磨き



ゴミ集め・  
ゴミ出し



寝具を  
干す



# 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。

## 食材の買物



ネット注文

## 日用品の買物



ネット注文

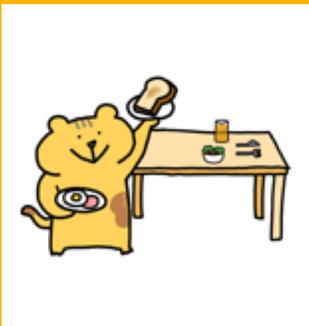
## 食事の献立



づくり

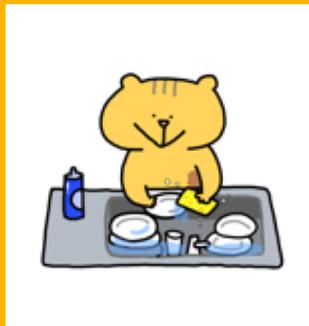
## 朝食の

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



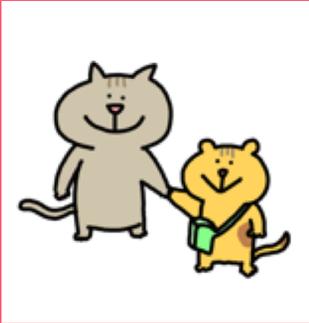
## 子育てに

ついて



保育園への

送り届け



保育園の

お迎え



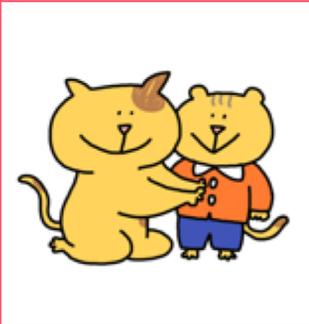
子供の歯磨き

(朝・夜)



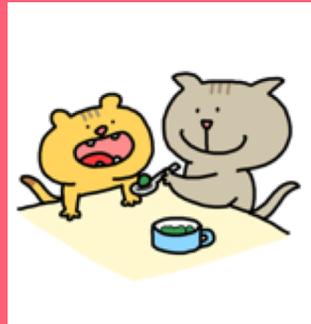
子供の着替え

(朝・夜)



子供の食事

介助



連絡帳

チェック



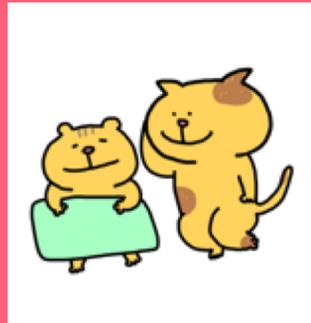
子供の

お風呂



子供の寝

かしつけ



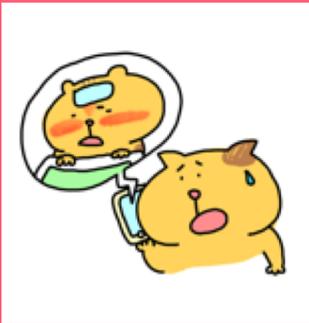
子供の

遊び



保育園の呼

びだし対応



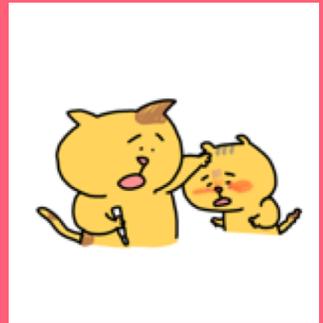
おむつ

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。

