

私が「すべき」「当たり前」と思っていること	「不快」なことに☒
例：トイレ掃除は毎日すべき／洗濯物は取り込んですぐ畳む	
例：総菜を買うより、手作りの料理の方が良いに決まってる	
例：休日は、子どもと一緒に手作りおやつを作ったほうがいい	
例：夕食後、30分以内に食器は片付けるべき	
例：子どもが中学生になるまでは、ママは働けないはず	
例：一家の大黒柱として、とにかく稼がなくてはならない	

どうして嫌なのに頑張ってるの？
→ 実家がそうしてたから、そうするものだと思っている
→ 私のお母さんがそう言ってたから
→ みんな「家で作ると楽しい」と言ってたから
→ パートナーはきっと片付けてくれないから
→ 働いている園のママはみんな「両立が大変」と言ってるから
→ 男とはそういうものだから
→
→
→
→
→
→
→
→
→

家族会議中は「自分の気持ち」＋「提案」で進行しましょう！