書籍『ハプロと夫婦』

夫婦の課題 解決ワーク

課題に向き合った日：＿＿＿＿＿＿＿＿

このワークシートは、あなたとパートナーの価値観や考え方を、言葉にしながら整理していくものです。考えるだけではまとまらないことも、書いてみると客観視できて、自分の特性も相手の視点も掴みやすくなります。ご夫婦で見せ合うのもおすすめ。気づきや整理のきっかけとして、気軽に使ってみてください。

《あなたのパートナーの情報》

なまえ：＿＿＿＿＿＿
ハプロ：＿＿＿＿＿＿

なまえ：＿＿＿＿＿＿
ハプロ：＿＿＿＿＿＿

※ハプロが分からない場合は「予想」でOKです

1 今、ふたりが抱える課題を書き出してみよう（何個でもOK！）

例）子育ての方針、金銭感覚、衛生管理など

2 1に書いた中から「一番解決したいもの」に〇をしよう

この課題に向き合ってみましょう！

3 どんなことが問題になってる？できるだけ具体的に書いてみよう

例）子供が「〇〇できない！」と助けを求めてきたとき、自分は手伝ってあげたい。でも、
夫は自分の力でやらせたいタイプなため、「やってあげてよ！」「自分でやらせなよ！」で揉めるときがある。

4 3について”私の想い・考え”と”パートナーの想い・考え”を書き出そう

《私の想い・考え》

《パートナーの想い・考え》※予想もOK

5 それぞれが大事にしていることはなんだろう？

書籍『ハプロと夫婦』の第２章〜第５章も見ながら書いてみてね

《私が大事にしていること》

《パートナーが大事にしていること》

6 ここまでのワークで、感じたことを自由に書いてみよう

7 これからの一歩を考えてみよう