



# － 0～1歳の－ 夫婦子育て話し合いシート

はぐふる <https://www.hug-full.com/> 監修：濱脇文子

子育てと仕事を両立しながら生活をしていくためにどう協力したらよいのだろう？解決しておくことや共有しておくことはあるかな？など、パートナーとともに考えてみましょう。子育てをスタートしてからすれ違いを起こさないためにも、いまの気持ちや不安、協力の仕方などを話し合っておけると安心です。子どもの父親、母親である前に、夫婦として一緒に幸せな話し合いと選択を重ねて、お互いを尊重できる関係を目指していきましょう。

妻

記入日： 年 月 日

子どもにはどんな子に育ってほしい？

どんな子育てをしていきたい？

家事や育児の分担や協力の仕方

お互いの仕事と育児の両立について考えること

いつ職場復帰する？職場復帰したあとの保育園の送り迎えや家事は？など、夫婦ですり合わせが必要なことを話し合しましょう。

相手に相談したいこと、悩んでいること

不安に思っていることや悩みをあげて相談してみましょう。

(例) 保育園探しなどの子どもに関わることを積極的に協力してほしい。夜泣きなどで寝不足が続いてつらいときはどうしよう？  
両家との付き合い方は？など。

育児が始まってから悩み事が発生したらどのように夫に相談する？

想定ができていなかったことが多く起こることが育児です。

悩みや不安が発生してしまったとき、どのように情報共有をするか決めておきましょう。

相手にはどんな親になってもらいたい？自分はどんな親になりたい？

夫

記入日： 年 月 日

子どもにはどんな子に育ってほしい？

どんな子育てをしていきたい？

家事や育児の分担や協力の仕方

お互いの仕事と育児の両立について考えること

育休は取得する？妻や自分が育休から職場復帰したあとの保育園の送り迎えや家事は？など、夫婦ですり合わせが必要なことを話し合しましょう。

相手に相談したいこと、悩んでいること

不安に思っていることや悩みをあげて相談してみましょう。

(例) 具体的にどんなことが不安なのか、どんな協力が妻のサポートになるのか教えてほしいなど。

育児が始まってから自分ができること、妻にしてあげられることは何だろう？

出産により女性の身体は大きなダメージを受けます。そんなパートナーにあなたができる心遣いやサポートをあげてみましょう。

相手にはどんな親になってもらいたい？自分はどんな親になりたい？