

家の農業と暮らし方 カイゼンワークシート

日々頑張っている自分とパートナーの、心の声に耳を傾けるワーク

はじめる前の心の準備

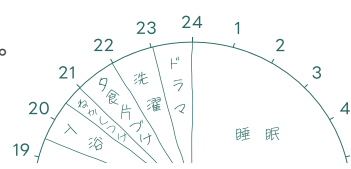


- 相手の発言を否定せず最後まで聞き、相手の考えていることにも心を寄せましょう。
- ワークを通して、普段伝えきれていない感謝の気持ちも伝えられるよう、意識をしてみましょう。
- 焦らずに取り組んでいただきたいため、1時間程度の時間を確保できるときに取り組みましょう。

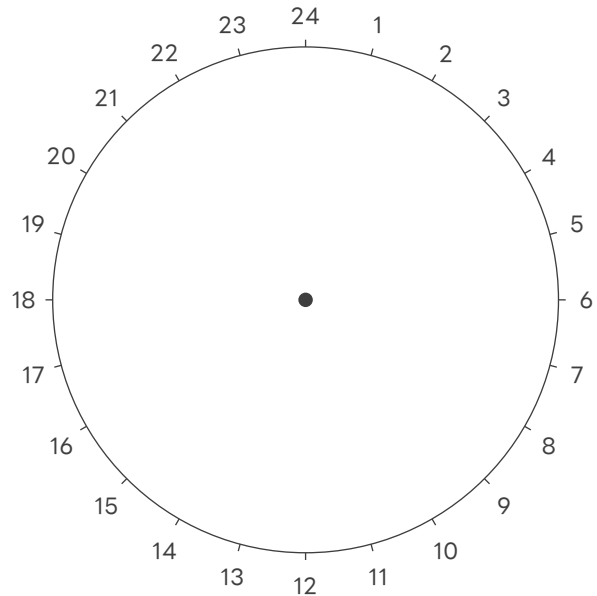
STEP 01

今の暮らしを振り返りながら、素直な気持ちに目を向けてみましょう！

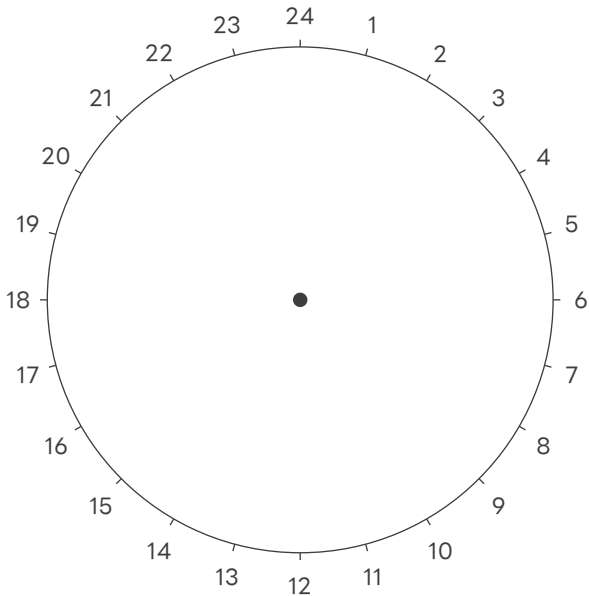
- ① 以下の円グラフに、大まかな今の時間の使い方を書いてみましょう。
 <項目例：仕事・家事・育児・趣味・勉強・睡眠など>
 ※項目は自由に書き足してください。



< 農業が忙しいとき >



< 農業が忙しくないとき >



今の生活は、() に満足している。
 でも本当は、() できたらいいなと思っている。
 あなたが頑張ってくれている () について、どう思っているのかも知りたいな。



記入した内容をパートナーと読み上げ、日頃の感謝の気持ちとともにパートナーに素直な気持ちを伝えましょう。
 お互いの今と理想の時間の使い方について、話し合ってみましょう。

STEP
02

仕事や家事等の現状を書き出してみよう！

- ① 家族の時間を考える上で、負担が大きく、分担等について見直したいと思っているなどの気になっている仕事・家事等を、下記の項目例も参考にしながら に書いてみましょう。
- ② ①で書いた項目の私の現在の負担（分担）割合を に〇をして確認してみましょう。
- ③ 項目の中で負担を軽減したいと思っているものがあれば、 にチェックをしてください。

15分

📣 深く悩まず、まずは思いつくものを書き出してみよう！

【項目例】

仕事	・資材等の調達 ・育苗 ・播種 ・灌水	・病害虫の防除 ・除草 ・肥培管理 ・収穫	・加工 ・調製 ・出荷 ・販売	・経理 ・労務管理 など	地域	・自治会 ・PTA ・消防団 など
-----------	------------------------------	--------------------------------	--------------------------	--------------------	-----------	----------------------------

家事	・ご飯の準備 ・お弁当 ・食器洗い ・洗濯	・ゴミ出し ・風呂掃除 ・部屋掃除 ・食料買い出し	・授乳/ミルク ・おむつ交換 ・朝夕の着替え ・登園準備	・園の送迎 ・入浴の補助 ・歯磨き ・寝かしつけ	・学校行事参加 ・宿題を見る ・部活動協力 ・習い事送迎 など
-----------	--------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------	---

仕事・地域パート

(例) 出荷 **HELP!**

具体策： 箱詰め作業のバイトを雇う

HELP!

具体策： _____

HELP!

具体策： _____

HELP!

具体策： _____

HELP!

具体策： _____

HELP!

具体策： _____

HELP!

具体策： _____

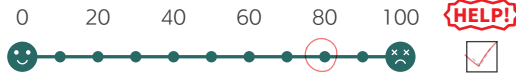
STEP
03

「あとでやるよ！」
負担軽減策

分担を見直す	第三者	テクノロジー	減らす
分担を見直す	第三者	テクノロジー	減らす
分担を見直す	第三者	テクノロジー	減らす
分担を見直す	第三者	テクノロジー	減らす
分担を見直す	第三者	テクノロジー	減らす
分担を見直す	第三者	テクノロジー	減らす

家事・育児・介護パート

(例) 園の送迎



具体策: 朝と夕方
で分担する



具体策: _____



具体策: _____



具体策: _____



具体策: _____



具体策: _____



具体策: _____



具体策: _____



具体策: _____

STEP
03

あとでやるよ! /
負担軽減策

分担を見直す 第三者 テクノロジー 減らす



分担を見直す 第三者 テクノロジー 減らす



分担を見直す 第三者 テクノロジー 減らす



分担を見直す 第三者 テクノロジー 減らす



分担を見直す 第三者 テクノロジー 減らす



分担を見直す 第三者 テクノロジー 減らす



分担を見直す 第三者 テクノロジー 減らす



分担を見直す 第三者 テクノロジー 減らす



分担を見直す 第三者 テクノロジー 減らす



STEP
03

働き方・暮らし方のカイゼンをしてみましょう!

- STEP2 で書いたシートをパートナーと見せ合い、仕事・家事等の負担(分担)度合いについての改善策を話し合ってみましょう。
- お互い納得して負担を変えられることがある項目があれば、負担軽減策の中の「分担を見直すアイコン」に○をつけた上で に赤ペンで○をつけ直してみましょう。
- 分担を見直すほか、第三者に依頼する、テクノロジーを活用する、その仕事の量を減らすなどの方法を取る場合は、該当するアイコンに○をつけましょう。
- さらなる具体策を話し合えた場合は、「具体策: _____」内にメモをしておきましょう。

15分

パートナーの頑張りに「ありがとう」を伝えながら話し合ってみましょう!

STEP
04

継続して理想の暮らしに近づきましょう！

① ここまでのSTEPで話し合ったなかで、特に取り組みたいことを決め、下を書いてみましょう。

私は_____家の理想の暮らしのために、

・ _____ ・ _____ ・ _____ に取り組みます！

これからも一緒に頑張りましょう！

② STEP3に基づき取り組んだ改善策の結果を、最初は1か月後を目安に振り返ってみましょう。

③ 1か月後、STEP1-2にもう一度取り組んでみて、変化を見てみましょう。

④ 新しく変えたいことがあれば、STEP3に記入して宣言しましょう。

⑤ 次回の振り返りの日と場所を決めて、スケジュールに記入しましょう。

私たちは_____月_____日に_____で、また_____家の

理想の暮らしについて話し合います！

15分



家族みんなが理想の暮らしに近づけるよう、日々自分とパートナーの「素直な気持ち」に耳を傾けてお互いのためにできることを考えて実行していきましょう！

もう作った？「家族経営協定」

今回STEP3で作成し、STEP4見直した仕事や家事の分担について家族経営協定にも反映させてみましょう。



<家族経営協定における家事分担の記載例>

第〇条 家事分担

1. 家事分担については、家族全員で協議し決定すること。
2. 分担については主に次のとおりとするが、特定の者に負担がかからないよう協力し合うものとする。
 - ・ 食事 主担当：妻 副担当：夫
 - ・ 洗濯 主担当：夫 副担当：妻
 - ・ 掃除 主担当：夫と妻

家族経営協定とは・・・？

家族農業経営に関係する各世帯全員が意欲とやり甲斐を持って経営に参画できる、魅力的な農業経営のために経営方針や役割分担、家族みんなが働きやすい就業環境について、家族間で十分に話し合っ決めて決める取り決めのこと。

