

\ 目指せ!夫婦の家事ギャップ解消 ╱

わが認めルールブックをつくろう

食事の後片付け編











\ わが家の /

パッティブ延迟長

目についた家事のマイナスポイントをそのまま伝えるとケンカに発展しがち。 夫婦それぞれが日頃ついつい口にしてしまう「だめだしワード」を思いつく限り 書き出してみて、それを笑顔で伝える「ポジティブワード」に変換してみましょう。 だめだしワード ポジティブワード (例)洗い方がザツ スピード感あるね!

> ポジティブ変換で、やる気も笑顔もアップ! 家族みんなで楽しく家事に取り組みましょう!





