

家族との対話準備シート

1. わたしが今、やりたいこと

- どんなことを始めたいと考えているか？
 - なぜ、それをやりたいと思ったのか？
 - 自分にとっての意味や目的は？
-

2. 家族にどう思われそう？

- 夫（または家族）はどんな反応をしそう？
 - 反対されるとしたら、どんな理由？
 - 相手が不安に感じそうな点は？
-

3. 相手の不安を和らげる工夫

- 経済的なリスクを減らす方法は？（例：予算を決める、副業として始める）
 - 時間の使い方で家庭への影響を減らす工夫は？
 - 事前にどんな準備をしておく心安心してもらえそう？
-

4. わたしの覚悟と決意

- 失敗したときどうするか、リスクへの備え
 - 応援してもらえなくても、一歩踏み出したい理由
 - 家族に伝えたい“想い”は？
-

5. 対話のためのひとことメモ（言葉の準備）

- 今すぐ賛成してくれなくていい。ただ話を聞いてほしい。
- 心配してくれるのはありがたい。だからこそ、ちゃんと準備して話したいと思った。
- 一緒に考えてほしい。