

意見交換シート

<ママ用> 記入日 年 月 日



① パパに担当してもらいたい育児は？

--

② パパに担当してもらいたい家事は？

--

③ 気持ちが沈んでいるときにパパからはどんな声かけをしてほしいですか？

--

④ 気持ちが沈んだり、疲れているときにはパパに何をしてもらいたいですか？

--

⑤ どんなママになりたいですか

--

⑥ パパへのメッセージ

--

