



うちの旦那  
1枚の紙を  
見せたら  
副業が家事  
手伝いになり  
ました。

## これでダメなら諦めてください。

よく、こういうセリフが使われますよね。

このレポートの内容を実行して旦那さんが家事を手伝ってくれないのならば一度家事を手伝ってもらおうとするのはやめましょう。

いや、今の状態で旦那さんに協力をしてもらおうとするのはやめてください。

なぜなら今回のレポートであなたは  
**「旦那さんは協力する気がない関係の状態」**  
であるというのがわかるからです。

でも決して落ち込む必要はありません。

確かに

**「え？うちの旦那マジで能無しじゃん！なんであんな人と結婚したんだろう・・・」**

と思う瞬間もあるかもしれませんが、しかし、必ずしも夫婦間家の信頼関係が家事の協力体制が必要なのか？と言われたらなんとも言えませんし・・・

それに二度と旦那さんが家事を手伝ってくれないという意味ではないので。

ただ、旦那さんに協力をしてもらおうとそこに努力や頑張りを割いてしまうと疲れてしまうので一旦諦めてくださいね。

ただ、少なからず協力関係を結んでいる夫婦は夫婦関係の仲がよく満足度が高いのも事実。

なので、とにかくやってみてください！！

すぐにできることだし結構確率も高いと思いますから。

これまでは家事に全く関心がなく、自分の趣味とか暇つぶし・・・またはゴロゴロ寝ている状態だったのが「何かするよ！」と積極的に手伝ってくれるようになるはずですよ。

そりゃ最初からうまくできるわけではありません。

誰だって初心者ですから。

でも、少しずつ少しずつAIのように学習していった最終的には完全自動家事手伝い機になってくれるかもしれません。

そんな夢のような機械の作り方の最初のキッカケをあなたに提供します。このレポートがあなたの生活を、そしてあなたのココロを少しでも豊かにしてくれるために役立ててもらえればうれしく思います。それでは・・・いってみましょう！！

## 【悲報】 あなたの旦那は家事や育児を他人事として見ています。

まず、あなたに悲しい現実をお話します。それは上に書いてあるようにあなたの旦那さんはあなたの大変さなんて一切わかっていないし家事や育児は「ああ、なんか働きアリが頑張っとるわ。」くらいにしか思っていません。

たぶんこういうことを言うとあなたは・・・  
「はあ～～！！なんやねん！このクソ旦那！」  
と怒りを感じるかもしれません。

結婚したことに対する激しい後悔。  
男と言う生物に対する憎しみ。

を感じるでしょう。

そして、今日出す晩御飯で旦那だけ賞味期限切れの食材を使ってこっそりと仕返しをしたり、寝ている間に落書きをして会社で恥ずかしい思いをさせてやろうとするかもしれません。

もちろんそれもやってもいいでしょう。  
ストレスを抱えるくらいなら。

でも、まずはこの現実を受け止めるということをしないと旦那さんに家事を手伝ってもらおうというプロジェクトは成功しないというのを覚えておいてください。

ちなみに僕は長い間一人暮らしをしていて、料理と掃除は幼少のころからやってきたので「手伝うのは普通」だと思っているタイプです。

実際、夫婦レシピのサイトでアンケート調査を行った時でも家事や育児に協力的な旦那さんってそういう過去の体験がある人が明らかに多いのです。

「いいなあ〜。」

とか思っちゃだめですよ（笑）

ここであなたが考えるべきなのはそこではないです。

あなたが考えるべきなのは・・・

**「そもそも旦那さんは家事や育児を体験していないからその大変さも面白さも必要性も感じていない。」**

そこから考える事なのです。

僕だって家事がパートナーの思い通りにできるわけではありません。一人暮らしはしていましたが料理も作りましたけど自分のペースとというのがあるわけです。

全て相手の理想通りにはやれるわけではない。

でも、大変そうならば気づいて手伝ってあげるし、頼まれたら「料理かあ。なんか新しいの作ってみたいなあ」というようにワクワクしてやるくらいなわけです。

必要とあらば全部やりますよ。

もちろん。

ただ、旦那さんが家事をしないのは体験がないのだから当たり前だ  
ってことを覚えておかないといけないんです。

そこからどうやって手伝ってもらうのか？

を考えるべきなのです。

ほとんどの奥さんは、やらざるおえない状態になったからやっている  
はずです。どれだけ社会は変わったと言ってもまだまだ家事や育  
児は女の仕事という文化は残っています。

そして・・・

- 洗濯をしなければ着るものがなくなる。
- お風呂あがりに体がふけなくなる。
- そもそもお風呂がきれいじゃなきゃ体洗えない。
- ご飯を食べないとキツイ。
- 掃除をしないと心までやみそうになる。
- そんな中で可愛い子供があれやこれや邪魔をしてくる。
- イベントもあるし親戚づきあいもしないといけない。

毎日毎日やらなきゃいけないことがあり、突発的なこともおこりイ  
ベントもある・・・そんなことをやらなければいけない状態になってし  
まったわけです。

やるしかないのです。そーなると。

でも、旦那さんは違います。

やらなければならない状態にないのです・・・。中には必要だと思っ  
てもいない人もいるくらい。

ちょっと手伝ったくらいで手伝ったと豪語して「俺はイクメンだ！」と自画自賛している旦那さんもいますけど、それは全体が彼らには見えていないからなんです。

だから、旦那さんは家事や育児のことを他人事として見ている。

というのを前提にしていないと

**「なんでやってくれないのよ！」**

**「〇〇さんの旦那さんはやってくれて素敵なお旦那さんね。」**

**「は？なんで私の家事を増やすのよ！」**

というように、夫婦関係を壊してまでやらせようとしては実際にやってくれる確率の低いアクションをしてしまうのです。

そもそも旦那さんは必要性も感じてないし体感がないから何もわかっていない。

もしかしたら、「お前が楽しみたいだけだろ・・・お前の仕事なんだからやらせようとするなよ！俺だって仕事で疲れてるんだ！」と結局夫婦間の対立を生み出してしまうのです。

だから、全く違うアプローチをするためにこの前提をもっておいかないと無駄なことをしてしまうので注意してくださいね。

## 家事を積極的にやりたい！

### と思ってもらおうために…

確かに手伝ってよ！とか他の旦那さんとの比較とか文句を言い続け  
ればやってくれることもあるはずですが。ある意味これが手っ取り早  
いやらせる方法かもしれません。

そこで味をしめて文句を言えばやってくれる！とパブロフの犬のよ  
うに覚えるのはやめてくださいね。

これ、続かないし夫婦関係は悪くなりますから。

あなたは家事をやってくれて楽になったとしても、旦那さんはあな  
たに対して安心感どころか警戒心をもってしまい共に人生を創って  
いくなんてことはできません。

まあ、私はクソ旦那を奴隷にして  
**コントロールして好き勝手やりたいんだあ！**  
と思っっているのならばいいんですけど（笑）

そうでないのならばやめたほうがいいです。

では、どうしたら旦那さんは家事を手伝ってくれてそれを継続して  
くれるようになるのでしょうか？

そのためには、まず大前提として  
**「旦那さん自らやろう！やらなきゃ！」**  
と思ってもらおうことです。

あなたからやってもらおうとするのではなく、旦那さん自らやってみようと思ってもらうことが大事です。

それを

**「なんでやってくれないの！」**

**「やってよ！」**

みたいに言ってもやってくれるわけないんですよ。

自ら選ん出るんじゃなく  
選ばされているわけですから。

**「なんでやらなきゃなんねーんだよ！」**

となります。

もっと言えばですよ。

そもそも夫婦はフェアになるように努力はすべきだと思いますよ。ただ、専業主婦の人が「手伝うべきだ！フェアじゃない！」みたいに言ってしまうと「じゃあお金を半分にすべきだろ！」という争いを自ら生んでいるようなものですよ。

**「あなたは仕事で大変そうだよ。いつもありがとう！」**

**「この部分ちょっと困ってるから手伝ってもらっていいかな？」**

というようにすれば普通に手伝ってくれません？

フェアというのなら、全てをフェアにすべきなんですよね。でも、それが難しい場合があるからこそ**「できる限りフェアにしよう。」**という姿勢が大事なはずなんです。

だからいかに相手に気持ちよく動いてもらうのか？  
選んでもらうようにするのか？

そして、それによってポジティブな気持ちになれるのか？

が大事なのです。

そのためには、

- ・ 小さなタスクをお願いし
- ・ その間に自分が何やるかを提示し
- ・ 相手に選んでもらって
- ・ 感謝をする。

というのが大事なのです。

これだと互いにタスクをシェアしているので協力し合っている感覚を感じられるし「あなたがただ楽をするため」にやっているわけではないことも伝わります。

共に家事というものを共有できるので信頼関係も深まるしあなたも感謝できるはずです。

そうやって少しずつタスクを増やしていく。

これがポイントです。

ある日の朝から全て手伝ってくれるようなことは、相当な事件がないと不可能なので信頼関係を築きながらフェアになっていけるようにしていきましょう！！

## 喧嘩はすぐやめよう！

## 男の脳機能を使って会議をはじめよう！

「でも、うちの旦那は主婦の仕事をバカにしてる。」

「家事なんて俺でもできるとか言っている。」

うわぁー、それはムカつきますね。

主婦の仕事を給料に換算すると年収 190 万くらいだったとおもうのですが、甘く見すぎですよ。

子育ても含めればそこらの大企業の社長くらいあらゆるタスクがあつて忙しいのに・・・何言ってるんだ？とは思いますがね。

まぁ、でも・・・

体感がないから仕方ないですよ。

そこで家事をバカにしているような旦那さんでも、ちょっと協力してくれるようになったけどもっとわかってほしくて積極的に協力してほしいと思うあなたに。

喧嘩なんかしなくても旦那さんが家事を協力してくれるようになる・・・協力したほうがいいと思ってもらうために。

非常に強力なテクを紹介しましょう。

やる事はシンプルです。それは・・・

## 「家事のタスクを表にしてしれっと見せる！」

ということです。

先ほども言いましたよね。あなたの旦那さんは体験がないから主婦業である家事や育児のことがわかっていないと。

じゃあどうすればいいか？

自分がやっている仕事と同じくらい・・・またはそれ以上のタスクがあるということを見える化すればいいんです。

### 「え？こんなにあんの！？マジで！俺よりもエグイヤん！」

と思わずにはいられないタスク表を見せてしまえばいいのです。旦那さんの仕事と比較してもそんな色ないくらいのタスクがあれば手伝った方がいいのかな？というように自ら思ってくれるわけですね。

なので、タスクの一覧表を作って相談をするのです。

決して喧嘩を吹っ掛けちゃだめですよ。

どや顔で

「ほれ見ろ！あんたの仕事以上にこっちは家事やっとなんじゃあ～～！バカにしとるけど偉そうにすんな！このクソ旦那！くらあ！！」

なんてしたら逆ギレされるか  
旦那さんの自信を失わせるだけです。

どうではなく

「今、〇〇のタスクが多くて困っていて、このままいくと〇〇になってしまう。だから、もっと効率的にやるための方法を相談したいんだけどいいかな？」

というようにタスクの相談をするだけでいいのです。

よく女性は感情に訴えかける話をしがちですが、それを論理的に近づけるのがポイントです。

逆に男性はちょっと感情に寄るのがポイントですけど。

まあそれは置いておきましょう。

論理的に話せば全然伝わるはずだし、頼られているから喜んで答えてくれるわけですから。

「これはこうすればええなん。」

「なるほどね。ただ、それは既にやったんだけどこのタスクとブッキングしちゃうんだよね。」

というように合理的に会話をしましょう。

あくまであなたの目的は家事を手伝ってもらう事！

ですからね。

決して

**旦那よりも自分が偉い！ 凄い！**

**旦那はガチでダメな人間！**

ということを証明するための争いをするためではないですからね。

まあ、それをしたいのならばいいですけど（笑）

ただ、その結末は不快な感情を抱える仲の悪い夫婦になるだけです  
から・・・しかも家事なんて一生手伝ってもらえませんし。

それでいいのならば僕から言えることは一つもありません！今すぐ  
このレポートをゴミ箱に捨てましょう！

## 旦那を家事手伝いマシーンにするための方法とは？

タスクリストを見せて相談をする。

これができるようになると旦那さんは、家事の大変さとか家事で細かいタスクにわけるとどんなものがあるのか？どれだけルーティーンがあってどれだけ突発的な業務があるのかを少し体感できるはずですよ。

だから見える化したものをみせるのが一番いいです。

でも、それを見せて

**「私はこんなけ大変なのよ！毎日毎日！あんたは週に2度も休みがあっていいわね！」**

みたいに言っても対立を生むのではなく、タスクリストを見ながら相談をして会議をする。

そして**「うわぁ、これは激務だな。手伝ってあげたほうがいいだろうな」**と思ってもらうようにしましょう。

それが終わったら？

感謝をして少しずつ**「これやっているから、ちょっと〇〇してもらっていいかな？」**を繰り返していきましょう。

ただ注意してほしいのは相手の負担は見ましょう。

ポイントはフェアに近づける事です。

よく、旦那さんが全てやってくれるってラッキーだね！みたいな人いますけど確かにいいんですが、これだと旦那さんの負担が大きくなっている所以注意が必要です。

コミュニケーションが減るし、あなたは自分が相手の為になんかをしてきている。

という存在価値を失いかねません。

**大事なものは互いにとって互いが必要だ。  
互いがいるからもっとよくなるんだ。**

という感覚です。

なのでやってもらってラッキーみたいなのは注意が必要です。どれだけ旦那さんをメイドさんみたいに働かせる事ができたとしても・・・潰れてしまいます。

それに、逆に今度はあなたは不安になるはずですよ。

旦那さんにとってあなたの存在は必要不可欠にはならないわけですから・・・

できる限りフェアになるように。  
ここだけは注意してください。

お手伝いマンにするといってもメンテナンスをしないと壊れちゃいますから（笑）

## 確かにやってみたい！でも、タスクシート を作れない・・・作るのが面倒くさい。

はい。そんなあなたに見本となるタスクシートを用意しておきました。わかりやすくするために、子供の年齢に合わせて用意したシートです。

かなり詳細に作ったので是非使ってください。

ただ、そのまま使うんじゃなくて家庭ごとにタスクは変わるのでご自分でカスタマイズしてくださいね。

タスクシートはアンケートに答えてくれた方にプレゼントしますので下記からGETしてくださいませ。

><https://docs.google.com/spreadsheets/d/17YYL7k7t1DtqcTVNfNY9L2BUqm0ulejkh9p5INSEUpE/edit?usp=sharing>

例題はかなり具体的に書いたものなので参考にしてテンプレートを活用してください。

スプレッドシートはコピーして利用してください。

**夫婦は協力関係。協力してほしいなら協力  
したいと思ってもらうのが最初の一步。後  
は少しずついきましょう。**

さて、いかがでしたか？このレポートは短いですが旦那さんに家事を手伝ってもらうための方法について解説しました。

非常にシンプルですよ。

しかし、その威力は想像以上に強力です。

是非やってみてください。

ただ、感情に振り回されてしまうのだけは注意してくださいね。もちろん逆に超冷たくなるのも微妙ですからね。

できる限り暖かく冷静な会議をしましょうね！

夫婦は協力関係。

あなた自身も協力し旦那さんも協力する・・・そうやって協力しあっている関係を作っていかなきゃいけません。

このレポートはあくまでその最初の一步です。

最初からうまくいくかどうかはわかりませんが、是非取り組んでみてくださいね。

そして・・・

もっと質の高いコンテンツを無料メール講座ではお届けしていきま  
すので積極的にメッセージをください。

このレポートなんかよりももっと価値の高い。

そんな内容をお届けしていきます。

ということでこれからもどうぞよろしくお願ひします！！

またお会いしましょう！

それでは！！