

チーム：学校(進路)

夫婦の意思決定プロセスを残して、 負担調整に役立つアプリ企画



フ。 — フロー型チャットからストック型への転換について —

夫婦で相談して、決めていくこと

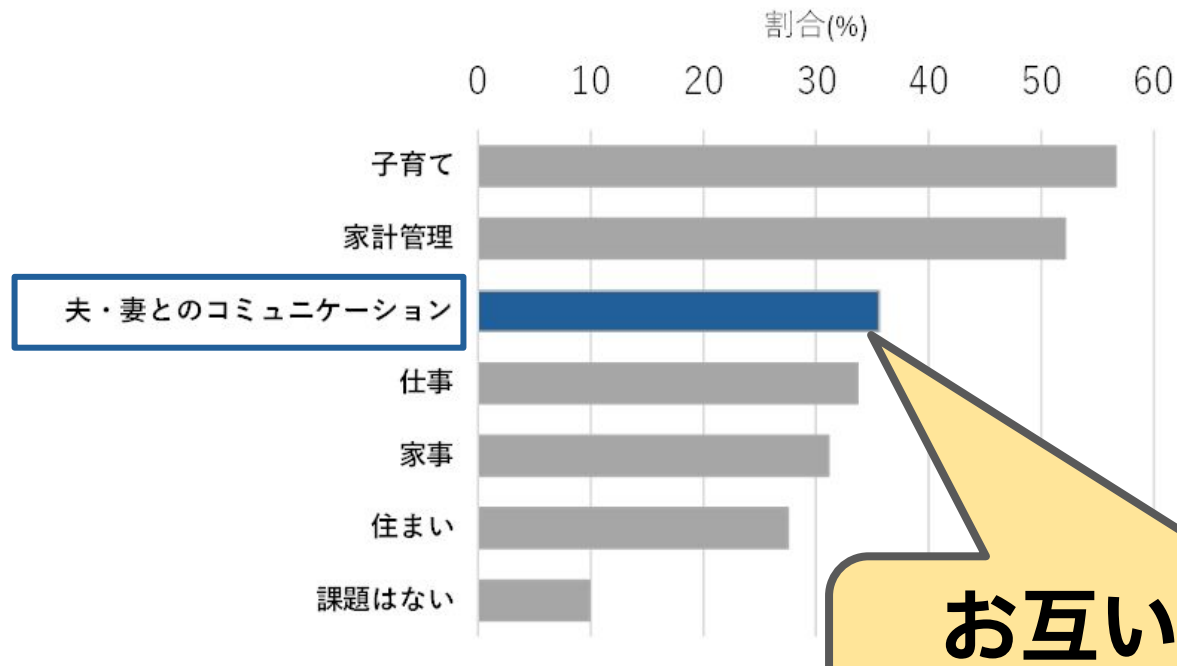
- 赤ちゃんの名前をどうしようか？
- どの保育園にしようか？
- どこに住もうか？
- 何を習わせようか？
- 部活の送り迎えは誰がいく？



「ふたり」で **決めてる??** **分担してる?** **納得してる?**

夫婦コミュニケーションの課題

既婚男女の感じる生活課題のランキング



仕事より、
夫婦関係の悩みが大きい



お互いの「〇〇」が
足りてない？

引用：夫婦に関する調査レポート
(株)マクロミル, 2017

改善したい問題点

- ❖ 対話・相談方法のあいまいさ（感情の揺れ）
- ❖ お互いの観点と決定事項を忘れること
- ❖ 母親への負担偏重



言ったじゃん
☹

夫婦の決めごとを支援・記録するアプリ

3つの支援アプローチ

- | | |
|-----------|--------------|
| 【冷静な伝達方法】 | フォームに従った意見表明 |
| 【お互いの尊重】 | 提案への共感と反論を残す |
| 【負担の見える化】 | 引き受け実績のグラフ表示 |



納得

感謝

母親を感じるイライラ 3つのあるある

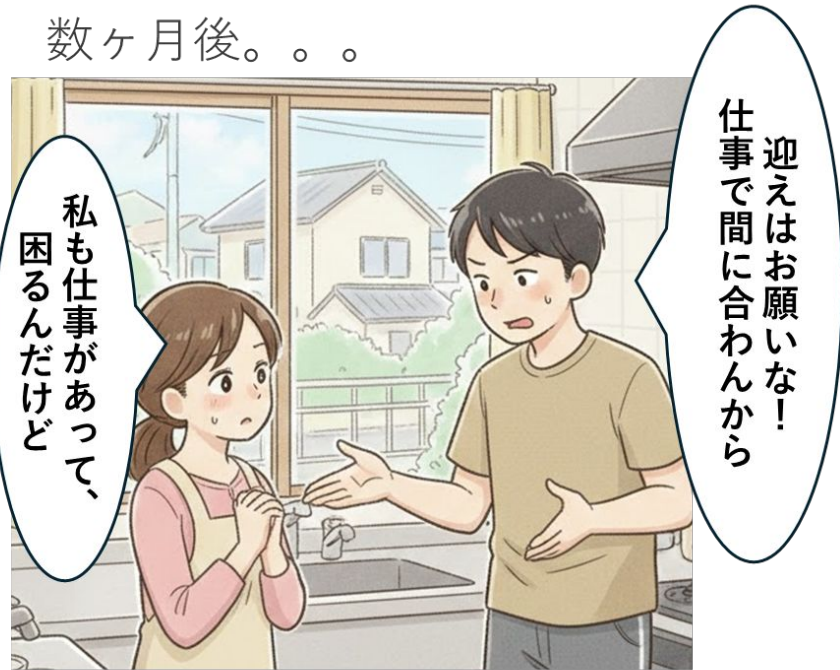


- わたしの言ったことをすぐ忘れる
- 夫の口数が少ないのでなにを考えているか分からない
- 子供や家に関する相談事をして、
『いいんじゃない、それで?』と適当な返事をされる

母親まかせの場面：関心の低さ



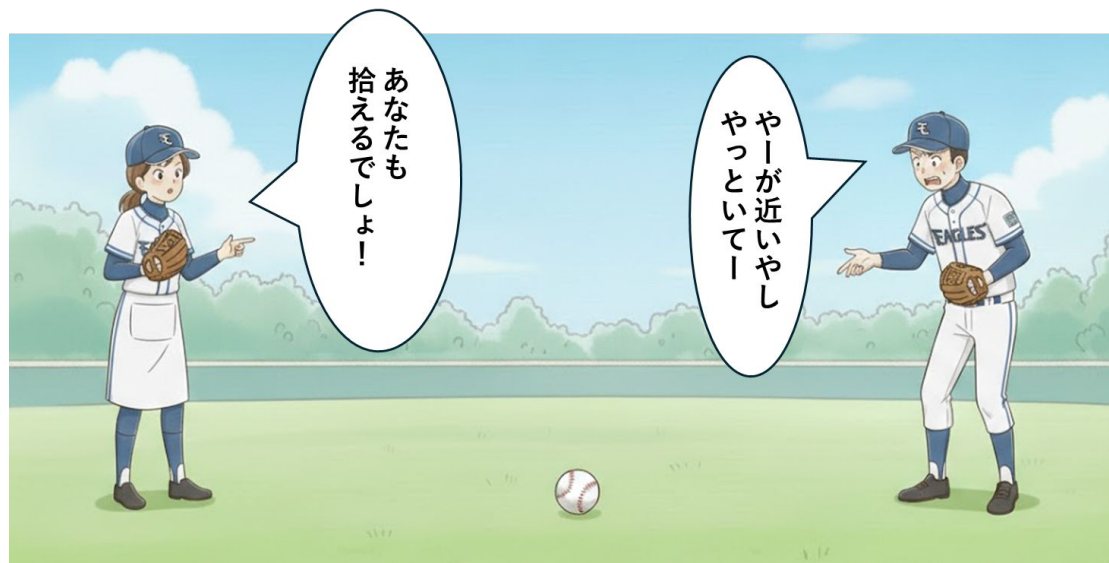
数ヶ月後。。。。



**「どっちでもいい」は、
他人まかせ、責任のがれ**

母親まかせの場面：小さなことは任せた

7



書いているのは母親

目立つ役割はするけど、その他は母親に押し付けがち

7

現状の問題

会話で決めている

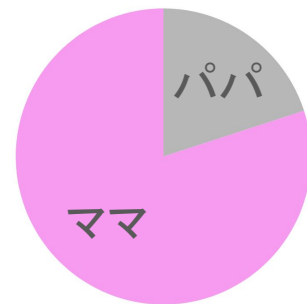
- どうきめたか忘れる
- 分担が偏る



解決策

意思決定の流れを仕組み化

- お互いの意見を出し合う
- 対話の足跡を残す
- 負担の割合が見える



夫婦の意思決定の仕組み化

デジタルで記録

相談ごとの発生

①議題として提起
(ポスト)

父親
・気持ち
・実行プラン

②意見の
出し合い

母親
・気持ち
・実行プラン

アサーティブの順番で入力

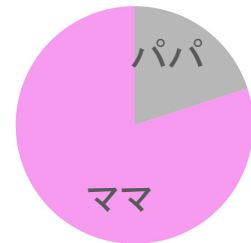
③妥協点の調整
(論点の整理を補助)

④決定事項
・誰が
・何を

⑤感謝ポイント
付与



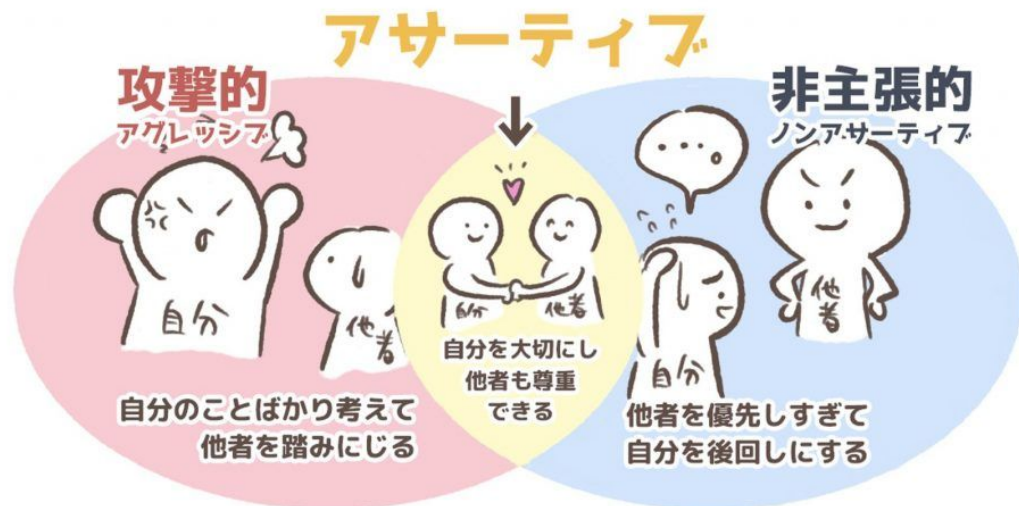
負担グラフ



負担の偏りを整える後押し

自分も他者も尊重するコミュニケーションの方法

効果的な伝え方
DESC 話法



D (Describe)

状況を客観的に描写する、
事実を伝える

E (Explain)

表現する、
自分の気持ちを説明する

S (Specify)

提案、お願いをする

C (Choose)

選択する、結果を示唆する

夫婦関係でも、信頼・納得感の形成に有用とされる

ホーム画面

相談テーマの投稿
(ポスト)

テーマの分類
急ぎ or じっくり

会議ルーム

パパ
部屋

意見整理

ママ
部屋

意見整理

調整テーブル

お互いの比較
コメント返し



直接対話



決定事項

決定リスト

負担グラフ

感謝ポイント

振り返り

議事録

表彰式

アプリの画面イメージ

12

①相談テーマの作成

②DESC法による提案作成



アプリ化のメリット

感情に左右されず、
冷静な提案整理



③お互いの考えを確認し、コメント返し

③ 提案調整画面 パパさん

● ママさんの提案事項

事実 (D)
次郎が国語のテストで20点をとった

気持ち (E)
国語の読解力が弱くて心配。次郎に読書の習慣をつけたいので、家族で読書タイムに取り組んでみたい。

提案 (S)
毎週水曜の夜に、家族全員で読書タイムを持ちましょう。

● パパさんの提案事項

事実 (D)
次郎の国語の成績が悪くなってきた。本人も落ち込んでいた

気持ち (E)
国語の成績は読み書きの基本だから、大変心配に思う。

提案 (S)
国語の教育に強い塾に通わせてみたら。

双方のコメントが完了しました

ママさんのコメント
♡ 国語の成績への心配をありがとう。
♫ 塾に行く前に、安く取り組める読書活動を考えてほしい。

パパさんのコメント
♡ 読書タイムはいいね！国語力を伸ばすには良いアイデア。
♫ 水曜日でなくて、日曜の朝がいいな

意思決定へ進む →

◀気持ち・提案を並べる

◀共感と不満を添える
(コメント返し)



アプリの画面イメージ

④ お互いの観点を参照しながら、直接対話

③ 提案調整画面

- ママさんの提案事項
 - 事実 (D)
次郎が国語のテストで20点をとった
 - 気持ち (E)
国語の読解力が弱くて心配。次郎に読書の習慣をつけたいので、家族で読書タイムに取り組んでみたい。
 - 提案 (S)
毎週水曜の夜に、家族全員で読書タイムを持ちましょう。
- パパさんの提案事項
 - 事実 (D)
次郎の国語の成績が悪くなってきた。本人も落ち込んでいた
 - 気持ち (E)
国語の成績は読み書きの基本だから、大変心配に思う。
 - 提案 (S)
国語の教育に強い塾に通わせてみたら。



⑤ 決定事項
チケット発行

④ 意思決定画面

● パパさん

📄 新しい決定事項を追加

👤 誰が
担当者名

📄 何をする
具体的なアクション

📅 いつまでに
期限 (例: 2026/3/1)

+ 決定事項を追加

🕒 決定事項一覧

#0001 決定済み

👤 誰が	家族全員で
📄 何をする	毎週水曜日に読書タイムを実施
📅 いつまでに	2026/3/1

⑥ これまでの決定リストを振り返る

🕒 提案内容を振り返る

✔️ 決定事項一覧

#0001

決定済み

👤 誰が	父親・母親の両方
📁 何を	高校情報を調べる
📅 いつまでに	2026/3/15

● ママさんの提案事項

事実 (D)

普天間高校と宜野湾高校

気持ち (E)

相談にのるために、親も高校情報をアップデートしたい。

提案 (S)

私は通学方法、パパは送迎方法を調べてほしい。

● パパさんの提案事項

事実 (D)

高校を調べる

気持ち (E)

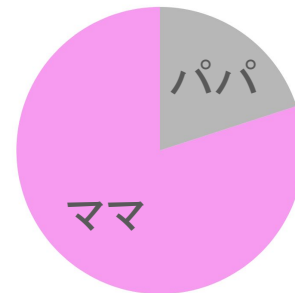
子どもが自分で調べる方が良い。

提案 (S)

子どもができるだけ調べ尽くすまで、親の参加は待つてはどうか。

⑦ 負担した割合をグラフ表示

2月実績



相手へのポイント付与



月間・年間の感謝表彰

助かった！

ナイス提案！



企画アプリの期待効果と普及に向けて

アプリ名

「ゆい・くくる・ポスト」

結

心



お互いの不満を低減



夫婦の助け合い強化



離婚率の改善

老後のQOL向上



企画アプリの期待効果と普及に向けて

宜野湾市・自治体で配布する
子育て支援アプリ

母子モ



+

追加機能



良好な夫婦関係が土台



有用な支援策



困り事の
言語化データ
(匿名処理)



チーム：学校(進路)

ゆいくるポスト

夫婦で決めてやってきた足跡が、夫婦の絆[✨]を強くする

