

夫婦の目標設定リスト50

時間

- 子どもを毎日20時までに寝かせる生活リズムを定着させる
- 夫婦とも23時までに就寝する習慣を半年かけて作る
- 週1回30分の「夫婦会議」を1年間続ける
- 平日の家事を21時で終わらせる仕組み（分担・時短）をつくる
- 朝の準備ルーティンを固定し、朝のバタバタをなくす
- 3ヶ月でキッチン、半年で家全体の不要品を手放し
- 偏っている家事・育児の分担を、半年かけて夫婦で組み直し、回せる状態にする
- 平日に家族そろって夕食を食べる日を、働き方・段取りを調整して週〇回に増やす

気持ち

- 月1回、夫婦ふたりだけの時間を必ずつくる（年間カレンダーに先に入れる）
- 毎週の夫婦会議で、本音やモヤモヤを安心して出せる関係を1年かけてつくる
- 「言いたいことを我慢して飲み込む」を、半年かけてほぼゼロにする
- ケンカしても必ず仲直りできる「我が家の仲直りルール」を作り、定着させる
- 夫婦の衝突が起きやすい場面を3つ特定し、それぞれの対処法を決めて実践する
- 感謝・ねぎらいを伝え合う「我が家のルール」を決め、3ヶ月続けて習慣にする

考え・キャリア

- 5年後の家族の姿を夫婦で言葉にし、毎年見直す
- お金の使い方の優先順位を夫婦で決め、家計に反映する
- 「我が家のミッション（大切にしたいこと）」を夫婦で言語化し、年1で見直す
- 子育ての軸（叱り方・ほめ方・教育方針）を夫婦ですり合わせ、ブレない状態をつくる
- 年1回、人生・キャリア・家族の計画を立てる「家族会議」を定着させる
- お互いの仕事や夢を理解し、応援し合える関係を1年かけてつくる
- 数年以内の転職・キャリアアップを見据え、必要なスキル・資格を計画的に身につける
- 夫婦それぞれのキャリアプランを共有し、家庭との両立を年1回見直す
- 副業・複業を1つ立ち上げ、〇年かけて収入の柱の一つに育てる
- 夫婦どちらかの働き方の変更（時短・在宅・独立など）を〇年計画で実現する
- 子どもの成長に合わせて、夫婦の働き方を切り替える時期を前もって設計する
- お互いの「キャリアでやりたいこと・譲れないこと」を言語化し、家族の方針に統合する

からだ

- ふたりとも1日8000歩を1年間続けて習慣化する
- 体脂肪率を〇%まで減らす（例：今より-2%）
- 健康診断の数値（血圧・血糖・コレステロール等）を基準値内に改善する
- 半年かけて、適正体重・BMIまで整える
- 週〇回の運動習慣を、夫婦で協力して1年継続する
- お酒・間食を見直し、半年で気になる健診数値を改善する

夫婦の目標設定リスト50

お金編

- ☐ 家計簿アプリなどを導入し、夫婦の資産を見える化して運用に乗せる
- ☐ 教育費の目標額を決め、毎月コツコツ積み立てる
- ☐ 生活費6ヶ月分の「緊急予備資金」を貯める
- ☐ NISAなどの積立を夫婦で始め、年1回見直す
- ☐ 子どもへの「お金の教育」方針を決めて、実際に続ける
- ☐ 固定費・保険・サブスクを見直し、年間〇万円の支出を構造的に減らす
- ☐ 世帯の貯蓄率を〇%まで引き上げる
- ☐ 住宅・教育・老後の3つの資金計画を立て、実行に移す

子ども・親

- ☐ 習い事の方針を夫婦で揃え、年間計画を立てる
- ☐ 子どもの「好き・得意」を1年かけて見極め、伸ばす関わりを続ける
- ☐ 受験・進路の方針を夫婦で早めにすり合わせ、ブレない状態をつくる
- ☐ 親の介護の可能性を夫婦で早めに話し合い、具体的な対策（費用・分担・施設情報など）に落とし込む
- ☐ 双方の親の健康・経済状況・本人の希望を一覧に書き出して「見える化」し、夫婦で共有・年1回更新する
- ☐ 介護が必要になったときの「役割分担・お金・仕事との両立」を事前にシミュレーションする
- ☐ 親の住まい（在宅・施設など）の選択肢を、元気なうちに本人も交えて話し合っておく
- ☐ 介護・相続の情報（制度・保険・お金）を1年かけて夫婦で学び、備える

暮らし・住まい

- ☐ 家を建てる／買う（時期と予算を決め、準備を進める）
- ☐ 理想の住まいの条件を夫婦で言語化する
- ☐ 時短家電に計画的に投資して、家事の負担を継続的に減らす
- ☐ モノの定位置を決め、散らからない仕組みを家全体に広げる
- ☐ 5年後に住みたい場所・暮らしを夫婦で決める
- ☐ 防災・もしもの備え（保険・備蓄・連絡手段）を1年かけて整える

夢

- ☐ 〇年後に、家族で△△へ旅行する（貯金・休みを逆算して準備する）
- ☐ 毎年1回の家族旅行を、年初に計画・予算化して実現する
- ☐ 子どもの巣立ち後の「夫婦の楽しみ」を、今から準備し始める