

# カジダン・イクメンのススメ 三カ条

## 【家事】



### やれない事をカバーしあう

コミュニケーションを取ってパートナーや家族の『やれない』『やりたくない』『苦手』を理解して互いをカバーし合う

## 【育児】



### パパも育児のメインキャスト

子育ては期間限定（中学卒業まで5,475日／36,500日）  
子どもを真ん中にパパもステージへ

## 【夫婦】



### 完璧は争いを呼び、8割は幸せを呼ぶ

ココロとカラダにゆとりを持ち、お互いの理想を押し付けない

実践のコツは  
感謝・共感