家族の連絡ルール表

転勤ぐらし（tenkin-gurashi.com）

単身赴任中の連絡と帰省の決まりごとを家族で話し合って書き込み、冷蔵庫など家族が見る場所に貼っておきます。赴任先にも1枚置いておくと、同じ予定を見ながら過ごせます。

① 連絡の決まりごと

連絡する時間	例：毎晩9時に10分
連絡のしかた	例：話したい日はビデオ通話、忙しい日は短いメッセージ
忙しい日の連絡	例：「今日は遅くなるので明日話そう」と一言送る
子どもと話すこと	例：今日あったこと・宿題・週末の予定
困ったときの連絡	例：急ぎのときは時間に関係なく電話

② 連絡できない日の替え方（先に決めておく）

話題がない日	例：最初に「今日は話すことがないけど声だけ」と言う
子どもが電話に出たがらない日	例：無理に代わらない。話したくなったときに子どもからかけられるようにしておく
疲れて話せない日	例：「今日は無理。明日話そう」と送る
決めた回数が重くなった	例：週2回を週1回にするなど、続けられる回数に決め直す

③ 帰ってくる日カレンダー（帰る日に♡をつける）

＿＿＿月

月	火	水	木	金	土	日

＿＿＿月

月	火	水	木	金	土	日

④ 家族の予定（運動会・誕生日・記念日など）

日付	予定・帰ってこられるか

⑤ つらいときの相談先（無料のものが多い）

働く人のこころの耳電話相談	0120-565-455（平日17〜22時・土日10〜16時）
よりそいホットライン	0120-279-338（24時間）
24時間こどもSOSダイヤル	0120-0-78310（子どもと保護者・24時間）
会社の相談窓口・産業医	

※相談先の受付時間は2026年10月時点のものです。祝日・年末年始は休みの窓口があります。くわしくは転勤ぐらし「単身赴任が寂しいときに」の記事で。