**ママの1日のスケジュールを書いてみよう**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **時間** | **内容** | |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**お仕事の日のタイムスケジュール（Mog！真紀子の例）**

＜子供の年齢＞

第一子：3歳1か月（女の子）、第二子：1歳0か月（男の子）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **時間** | **内容** | |
| 4:00 | 起床 | 自分の時間。趣味、読書、情報収集、スケジュール確認、食材宅配の注文など  自分の身支度をして、夕食の仕込み、保育園の持ち物準備 |
| 6:00 | 夫と子どもを起こして朝食 | 子どもの身支度、朝ごはんを食べさせる |
| 7:45 | 家を出発 | 夫と一緒に上の子と話をしながら登園 |
| 8:00 | 保育園に到着 | 二手に分かれて着替え・オムツの補充やシーツの取替え、先生への伝達事項など |
| 9:00～ 18:00 | 勤務 | フルタイム |
| 18:30 | 保育園のお迎え | 必ず先生とコミュニケーションを取り、子供の体調と発達について確認する |
| 18:50 | 帰宅 | 洗濯機を回す、夕食の準備 |
| 19:10 | 夕食 | 平日は温めてor切って出すだけの簡単調理、片付けは食洗機で時短！できることは娘にも手伝ってもらう |
| 19:40 | お風呂 | ふれあいを大切にしたバスタイム。湯上りのスキンケアもお歌を歌いながら楽しくタッチケア |
| 20:20 | お洗濯 | 娘に手伝ってもらいなが洗濯物を干したりたたんだり |
| 20:30 | 読み聞かせタイム | 就寝前に3冊読み聞かせ |
| 21:00 | 就寝 | 子どもを寝かしつけながら、自分も一緒に寝る |