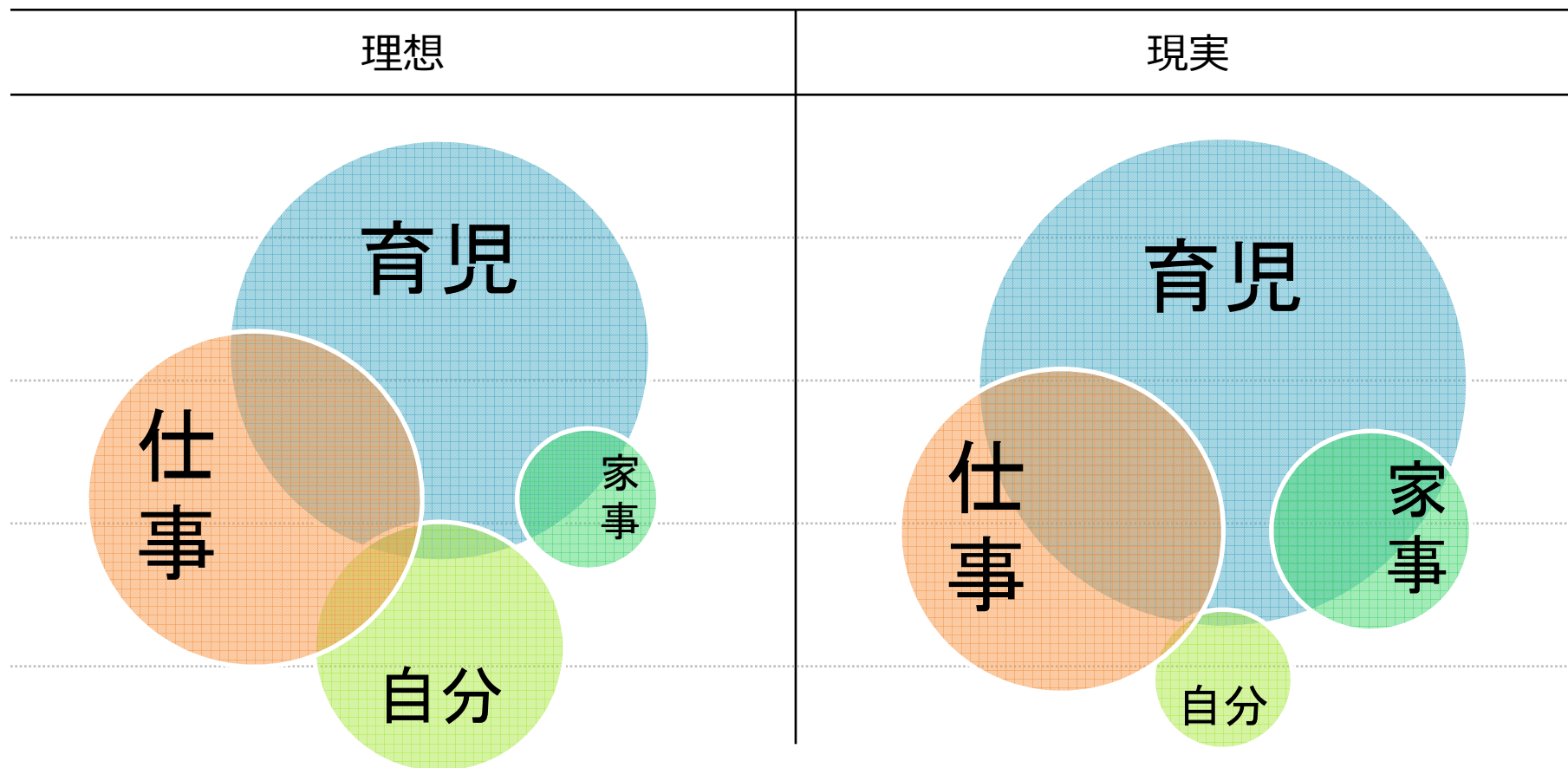


理想と現実のギャップ～バランス～

お子さんの年齢によって、仕事、育児、家事、自分にかかるエネルギーや時間のバランスは違ってきます。
今現在、理想とする状態と現実のバランスをベン図を使って可視化してみましょう

自分の年齢：36歳

子供の年齢：4歳、2歳



理想と現実のギャップ～バランス～

お子さんの年齢によって、仕事、育児、家事、自分にかかるエネルギーや時間のバランスは違ってきます。
今現在、理想とする状態と現実のバランスをベン図を使って可視化してみましょう

自分の年齢：

子供の年齢：

[illegible]

理想と現実のギャップ～バランス～

理想と現実のギャップは何か？をそれぞれのカテゴリ書き出してみよう。

自分の年齢：36歳

子供の年齢：4歳と2歳

カテゴリ	理想と現実のギャップ
育児	4歳は自分でできることが増えてお世話には手がかからないが、母との時間（遊びたい、出かけたい）の要求は減らない。イヤイヤ期の下の子に手がかかるこの時期は、二人に十分な時間を確保する必要があるそう。
仕事	会社の仕事は自分のペースで仕事のスケジューリングができるため、時間的な制約でストレスになることはない。短時間で成果を出すという訓練もできていると思う。Mog!の志事は理想をもっと高く設定したいが今のペースが限界、ここへかけるエネルギーをもっと捻出したい。
家事	ホコリや洗濯は最低限、と理想を低く設定したが、これ以上は手を抜けない、というレベルは理想より少し上だった。もっと効率よく成果を出せる別の手段を考えねば。
自分	かなり後回しにしている、心身ともにケアが必要。プライベートのスケジュールに必ず自分ケアのための予定を入れたほうがいい。（夏物の服・靴を買う、マッサージに行く、など）

このギャップを埋めるには、**理想を現実近づけるか、現実を理想近づける**しかない。

書き出した図と上記を見ながらエネルギーをどこにどの程度かけていくか、再考してみよう！

理想と現実のギャップ～バランス～

理想と現実のギャップは何か？をそれぞれのカテゴリ書き出してみよう。

自分の年齢：

子供の年齢：

カテゴリ	理想と現実のギャップ
育児	
仕事	
家事	
自分	

このギャップを埋めるには、**理想を現実近づけるか、現実を理想に近づける**しかない。
書き出した図と上記を見ながらエネルギーをどこにどの程度かけていくか、再考してみよう。