**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：4歳2か月（女の子）、第二子：2歳2か月（男の子）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **時間** | **内容** | |
| 4:30 | 起床 | 自分の時間。趣味、イベント企画、Blog更新、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 |
| 6:50 | 子どもを起こして朝食 | 子どもの身支度をサポート、朝ごはんを食べさせる |
| ８:10 | 家を出発 | 保育園の送りは夫の担当、私はゴミ出しして出勤。夫が出張のときは私が送迎。 |
| 8:20 | 保育園に到着 | 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 |
| 8:50～ 17:50 | 勤務 | フルタイム |
| 18:30 | 保育園のお迎え |  |
| 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。食後はすぐに歯磨き。 |
| 19:45 | 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。（前の予定が押してこの時点で20時過ぎていたら冬はお風呂なしで拭くだけのこともあり） |
| 20:30 | 読み聞かせ＋ふれあいタイム | 残り時間にもよりますが、MAXひとり3冊ずつ読み聞かせ。マッサージやふれあい遊びをしながら遊びます |
| 21:00 | 就寝 | 子どもを寝かしつけながら、自分も一緒に寝る |