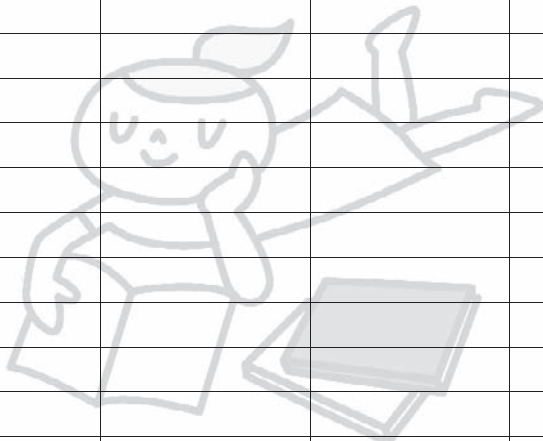


## わたしの時間簿

じかん	自分の時間	子どもの時間	家族の時間	
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
PM 1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
AM 1				
2				
3				
4				
5				



### 育児しながらの一日って、どんな風に過ごしていますか？

ママになってからの時間は、子どもや家族と一緒に流れていく時間。  
家事や子どものお世話をしていると、あっという間に一日が終わってしまいますよね。  
どんな一日を過ごしているのか、書き込んでみましょう。

朝7時。今日も一日が始まったわ。さあ、何からしようかな。



10時。家事もひと段落。どこかに遊びに行こうかな。



さっきまでぐずぐずしてたけど、寝顔を見ると、かわいくて、癒される～！



夜は、夜泣きや授乳であんまり眠れなかったから、午後は子どもと一緒にゴロゴロタイムにしようかな。



### 書き込んでみて、気づいた事はありましたか？

もしかしたら、自分の好きな事ができる「スキマ時間」が見つけれられるかも。  
深呼吸をしながら全身ストレッチしたり、ホッと一息ティータイムしてみると、リフレッシュできますよね。  
そんな時間が積み重なることで、なりたい自分への第1歩が踏み出せるかも・・・。



出産前は、「大変そう」とは思っていたけれど…。書いてみたら、私ってこんなに頑張っているんだな。自分にもご褒美あげよう!! 😊

書いてみたら、「ここ大変だから、手伝って」って言えた。なんかすっきりした。



子どもの言葉や自分の心の声をメモしてたら、本ができちゃった。