時間の使い方を記録してみましょう！

大津友の会　乳幼児グループ

2019.5.27

名前 _____

睡眠、食事、家事（食事作り、片付け、洗濯、掃除…）、子ども・家族との時間、自分の時間など、どんな時間の使い方をしているか記録して、生活を振り返ってみませんか？　子どもとお父さんもわかる範囲で記録してみてください。まずは１日。興味をもったら続けてどうぞ。

欄外に夕食の献立をメモしてください。

日	名前	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	（例）私	睡眠					朝食準備	朝食	片付け	洗濯	・・・・・→														睡眠