

# 忙しい母たちのための「心・生活・子育て」セルフチェックリスト

## 【1. 心の余白チェック】

- ・深呼吸する時間が1日に1回でもある
- ・イライラの原因を言語化できる
- ・「今日はここまででよし」にできる
- ・孤独を感じたとき相談できる相手がいる

## 【2. 生活リズムチェック】

- ・朝～夜までの流れが3ステップで説明できる
- ・夕方のバタバタを減らす“仕組み”が1つ以上ある
- ・頑張らなくても回る家事が3つ以上ある
- ・自分の回復ポイント（睡眠／散歩／コーヒー等）を理解している

## 【3. 子育てコミュニケーションチェック】

- ・子どもが「今なにを求めているか」を観察してから声をかけている
- ・待つ／促す／見守るの使い分けができている
- ・困った行動の“背景（未発達・疲れ）”を推測できる
- ・できているところに言葉でフィードバックできる

## 【4. 家事・育児のラク知恵チェック】

- ・時短より“ラク”を優先する
- ・やらない家事を1つ以上決めている
- ・1人で抱え込まず、外注・手抜き・簡略化の選択肢を持っている
- ・子どもが自然と参加できる“家事の仕掛け”がある

## 【5. 自分らしさチェック】

- ・「私が大切にしたい暮らし」がはっきりしている
- ・情報に振り回されず、自分の軸で選んでいる
- ・母である前に“ひとりの私”として満たされる時間がある

--- このチェックリストは、あなたの毎日を軽くするための“最初の一歩”です。

より深く知りたい方は、koukiisのオンライン講座やサポートへどうぞ。

▶koukiis LINE登録はこちら（最新コラム・無料ミニ知恵など配信中）

