

「できた」を重ねて自信が育つ

1日1時間家事チャレンジ

自分を褒める
時間を作ろう!



今日も
小さな一歩を
大切に♡

4週間・4Stepで「できない」を「できた」に🌟



1つずつ「できた」を重ね、自分の家事に“自信を持つ”ワタシになる💡

各週ごとに“暮らしの段取り”を実践しながら、ライフクリエイトルートを深めて、
「できた」を「できる」に変えていきましょう。

新年度を迎える4月には、自分の家事に『自信』あります💪🌟と胸を張れる自分に💪
😊段取りで自分と家族を笑顔にできるママになろう(^_-)-☆💡



目指すのは「ライフクリエイトマスター🔍」



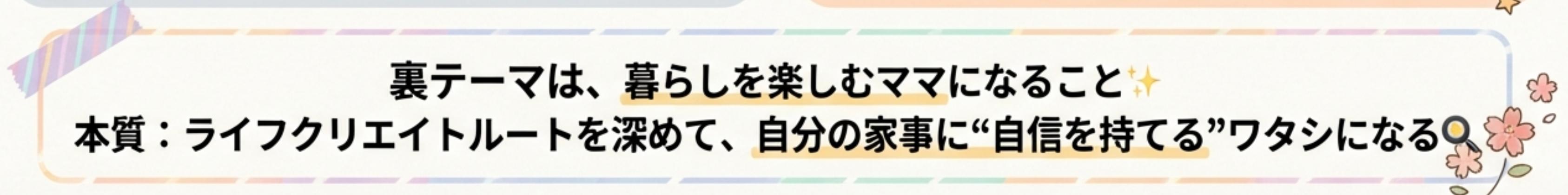
ジタバタママ 😢

がんばっているけれど、
ずっと自信がない 😞



ライフクリエイトマスター🔍

家の”段取り”を味方に、
自己コントロール感のある暮らしを整え、
自分も家族も笑顔に変えるママ😊



覚えよう！私たちの合言葉



① 知ること

正しい捉え方と方法を学び



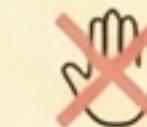
② チャレンジしてみること

まずはやってみよう



③ マスターすること

そして答え合わせしよう！



Caution

これらはNG



①中途半端の理解

②自分流

③迷路に入る

マスターイズ
ザベストです



暮らしでは、「できた」ではなく、「自分でできる数を増やす」
= ライフクリエイトルートはマスターできます

4週間のロードマップ：日程とテーマ

 STEP 2: 3/8(日) 朝5時半～6時半
『20分ごはんマスター』

 STEP 4: 3/21(土) 朝5時半～6時半
『探さない仕組みクリエイター』

 STEP 3: 3/14(土) 朝5時半～6時半
『笑顔で就寝ルーティンマスター』

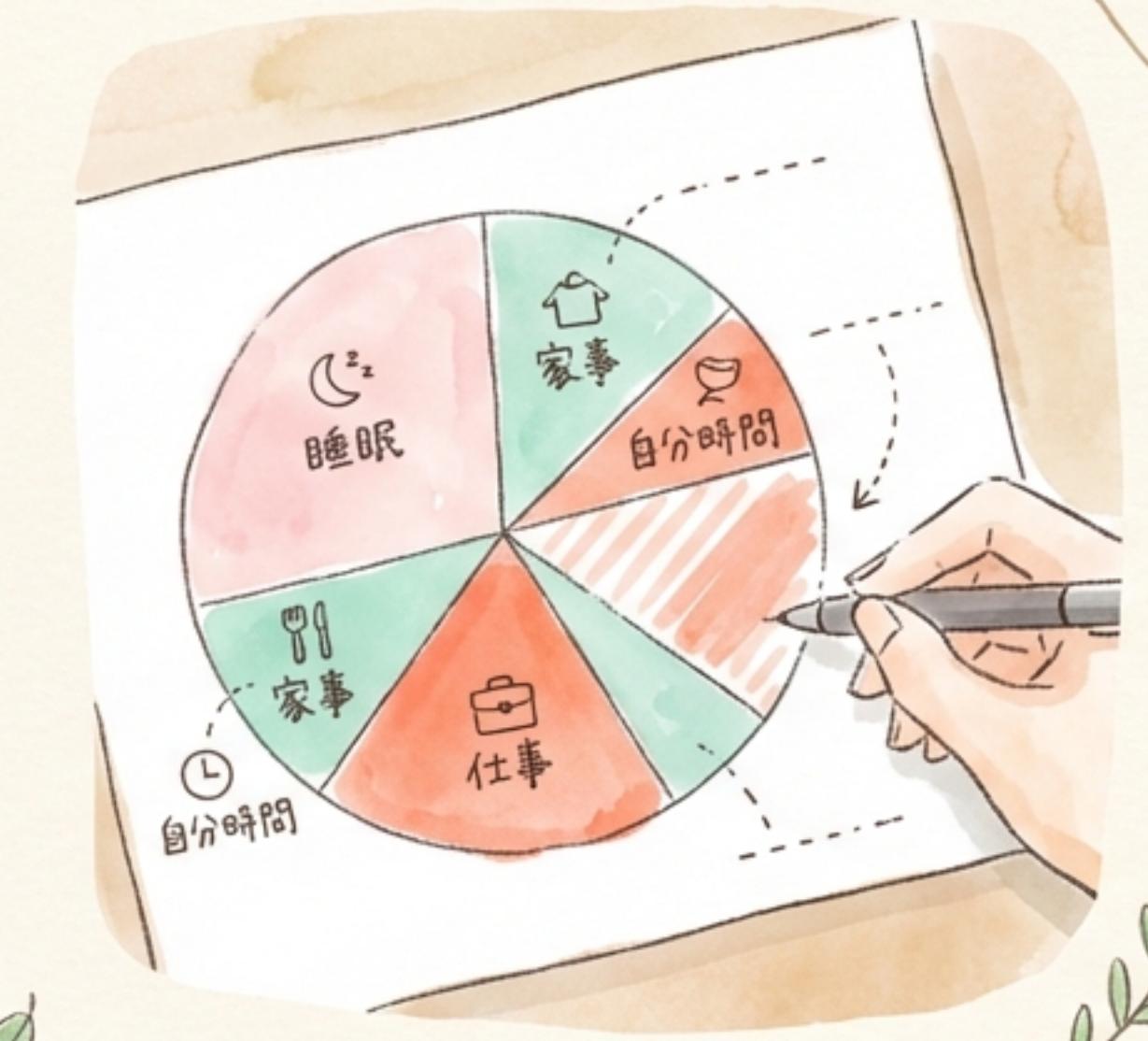
 STEP 1: ~3/8まで (各自)
『暮らしの見える化マスター』

Step1: ~3/8まで

『暮らしの見える化マスター』

感覚で動くママから卒業！
「時間の使い方」を数値で掴もう

感覚で動く家事から卒業し、“時間の使い方”を見る化するステップ。時間の流れを“見える化”して、1日の流れ自分で設計できるワタシになろう！



Thinking Work

- ・動画のポイント：記録のPDCA／1日のスケジュールの立て方
- ・ワーク1：動画で語っていることの「ポイント」って何？
- ・ワーク2：「ママたちの毎日の記録お手本集」から真似したい記録を見つけよう！

Step 1 実践：現状把握と仲間との共有

- チャレンジ①：
「朝時間」の
現状把握を
しよう！

-
-
-

- チャレンジ②：
「夕方時間」の
現状把握を
しよう！

-
-
-

チャレンジ認定編
専用LINEグループを
活用して、1人ではなく
仲間と実践
チャレンジ①と②を
1日でも提出したら
認定○

Step2 : 3/8(日) 朝5時半～6時半

『20分ごはんマスター』

料理の“迷い”を段取りの力で変えよう

「今日のごはん、何にしよう…」と考える時間をゼロに
段取りの基本公式「決める・下ごしらえ・仕上げ」を
味方に、悩む時間を手放そう

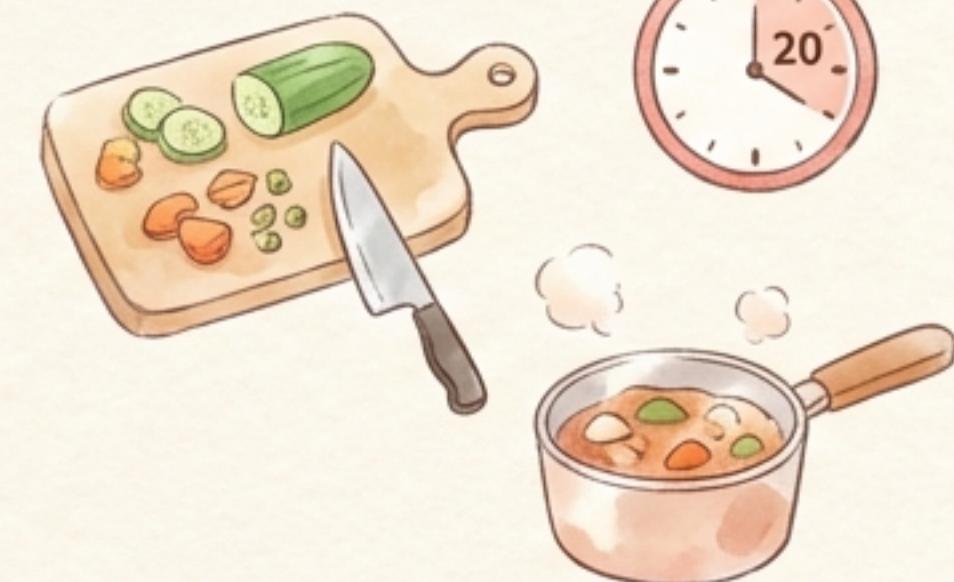


- 動画のポイント：「段取り」で叶える！20分ごはんレッスン／毎日のごはんが整う判断軸
- ワーク：「実践ワーク：『20分ごはん』のルーティンを作ろう」の記録から、真似したい記録を見つけよう

Step 2 実践：迷わないごはん作り

- チャレンジ①：夕ごはん作りを「決める・下ごしらえ・仕上げ」の3Stepに分けてみよう！
- チャレンジ②：20分で夕ごはんを作るルーティンをブラッシュアップしよう！
- チャレンジ③：迷わない買い物リストを作ってみよう！

Note: 迷ったときは、ライフクリエイトルートの補足動画や記録集を見てみよう♪



チャレンジ認定編

「わが家の20分ごはん」
をアップデート!
自分だけの迷わない20分
ごはんの流れをLINEに
シェアしよう!

Step3 : 3/14(土) 朝5時半～6時半

『笑顔で就寝ルーティンマスター🌙』

夕方の“力オス時間”を整えて、心の余白を取り戻そう

夕方のバタバタ時間を探して、 “笑顔でおやすみ”できる
夜をつくろう🌙 夜が整うと、朝が変わる🙌

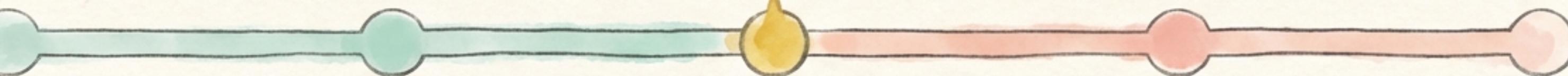
行き当たりばったりな夕方時間を卒業できるルーティンを
手に入れよう！



- 動画のポイント：帰宅後2時間で笑顔で就寝ルーティン
- ワーク：「実践ワーク：ママたちの夕方ルーティン見本集」から、真似したい記録を
見つけよう🌟

Step 3 実践：勝ちパターンとプランB

勝ちパターン
(The Winning Point)



チャレンジ①：「〇時にこれができたらうまくいく」
ポイントを見つけよう！



チャレンジ②：夕方ルートインのスムーズな「順番」
を見つけよう！



チャレンジ③：ルートインがうまくいかない時の
「プランB」を決めておこう！



チャレンジ認定編

チャレンジ期間中に見えた
マイベストルートインを
LINEにシェアしよう



Step4 : 3/21(土) 朝5時半～6時半

『探さない仕組みクリエイター』

“ママあれどこ？”ゼロの家づくりで、
家族が動ける仕組みを整えよう

段取りの最終形は“仕組み化”。探さない家は、家族
みんなが気持ちよく動ける家🏠🌟
“ママあれどこ？”をゼロにして、家族が自分で
動ける仕組みを整えよう！

- 動画のポイント：「ママあれどこ？」のない収納作り／片付けも分解して考える



Step 4 実践：冷蔵庫とキッチン動線



チャレンジ①：冷蔵庫収納アップデートの片付けの段取りを立ててみよう



チャレンジ②：「ママあれどこ？」がない冷蔵庫収納にチャレンジしよう



チャレンジ③：ワンアクションで取り出せるキッチン収納にアップデートしよう！



チャレンジ認定編
冷蔵庫収納&キッチン動線をアップデート
片付け記録をLINEグループにシェアしよう

仲間と一緒に、最後まで諦めない



「最後まで諦めない」と約束できますか！？
「できるからやる。のではなく、ヤルからできるんだ(^_-)-☆」

専用LINEグループを活用して、1人ではなく仲間と実践しましょう。
気づきや記録をシェアすることで、モチベーションが続きます



未来を変えるのは、あなたの挑戦



「家事を終わらせる」だけじゃなく、「家事で自信をつくる」1ヶ月にしよう。
未来を変えるのは、完璧な段取りじゃない。
“挑戦を続けるあなたの姿”そのものです

さあ、一緒に始めましょう！

