

「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✨

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1つずつ「できた」を重ね、自分の家事に“自信を持てる”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🔍

家事の”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🔍

裏テーマは、暮らしを楽しむママになること✨

本質：ライフクリエイトルートを深めて、自分の家事に“自信を持てる”ワタシになる🔍

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



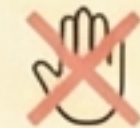
② チャレンジしてみることに

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 🙅

❶ 中途半端の理解

❷ 自分流

❸ 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🕒』

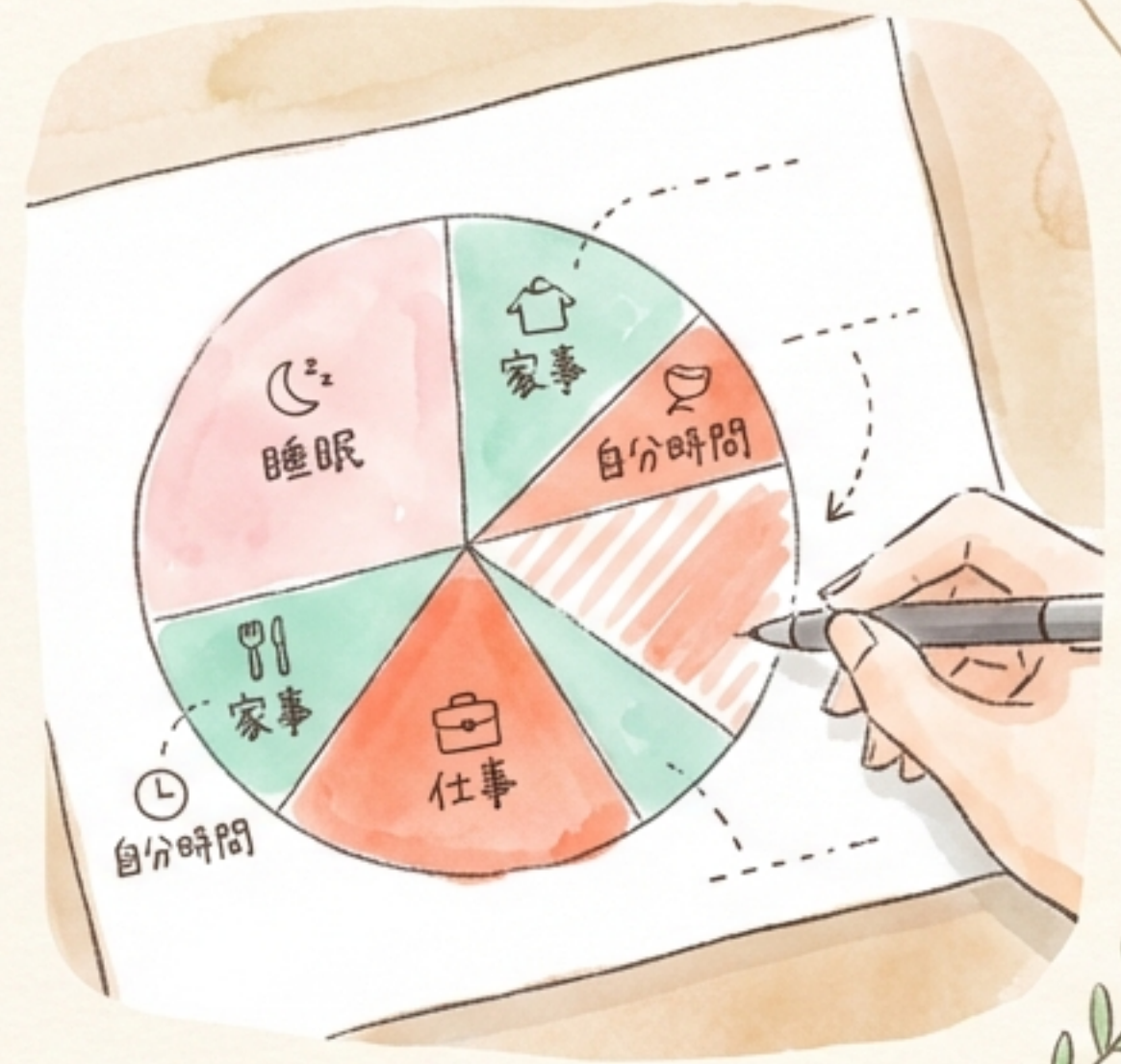
📅 Step1: ~3/8まで

『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”を見える化するステップ。時間の流れを“見える化”して、1日の流れを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“カオス時間”を整えて、心の余白を取り戻そう

夕方のバタバタ時間を整えて、“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：夕方ルーティンのスムーズな「順番」
を見つけよう！



✓ チャレンジ③：ルーティ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
マイベストルーティンを
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！

~~ママあれどこ？~~



- 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」だけでなく、「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！🌈

