

1ヶ月集中トレーニング「考える軸」

日中の家事ゼロの「朝晩ルーティン」で、4月1日に自信を持って育休復帰する。

- ワーママの朝晩ルーティンを身につける
- 「これで私は大丈夫」と胸を張って言える状態へ。

タイムクリエイトリート



できる限りの準備はしてきた。
それでも消えない「何か抜けていない？」という不安。

準備完了リスト

- ✓ 復帰に関する情報は集めている
- ✓ 時短レシピも試している
- ✓ 便利グッズも揃えている
- ✓ ルーティンもある



「これで本当に大丈夫？」

「発熱などの緊急時には
どう対応したらいいの？」

どこか落ち着かない。

不安の原因は、 情報が「バラバラの点」になっているから。



準備するタイミングや内容の全体像が見えていない。
「あれもやっておいた方がいい？」
「どこまでやればOK？」と迷子になってしまう。

点を線にしていこう！
バラバラの情報を「段取り力」で
1本の線に繋げる。

復帰後の「わが家の平日」を設計する。 日中の家事ゼロ前提のシステム作り。



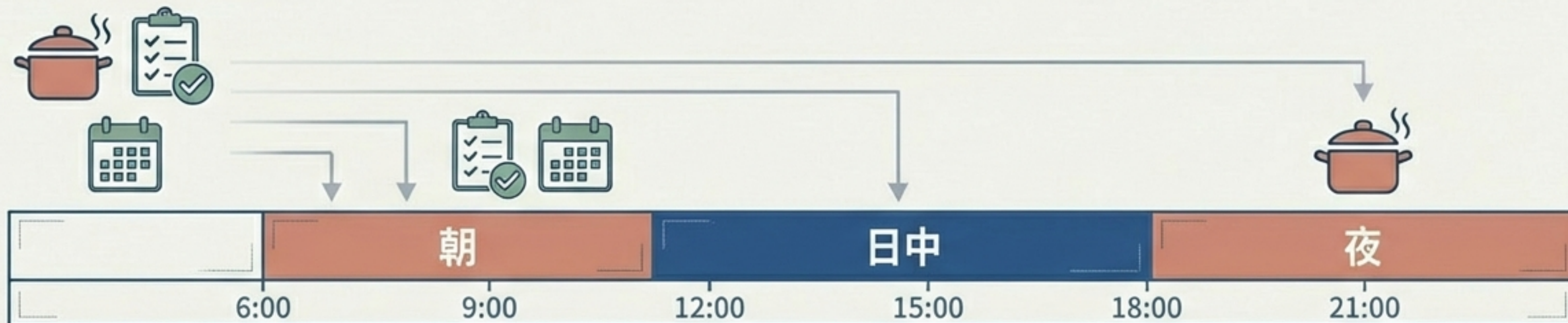
バラバラの情報を
1本の線に繋げ、朝晩
ルーティンに仕上げる。

「これで私は大丈夫」
自信を持って4月1日を
迎えらる。

1ヶ月集中トレーニング日程： 点を線にする4ステップ



STEP 1：復帰24時間の全体像をつなぐ 情報収集してきたものを“平日の1日の流れ”にまとめる。



Action 1: 料理の3つの段取り（決める／下ごしらえ／仕上げ）を復帰後の1日に再配置。

Action 2: 「日中家事ゼロ前提」で朝晩ルーティンを再設計。

Action 3: 復帰準備チェックリストを整理。

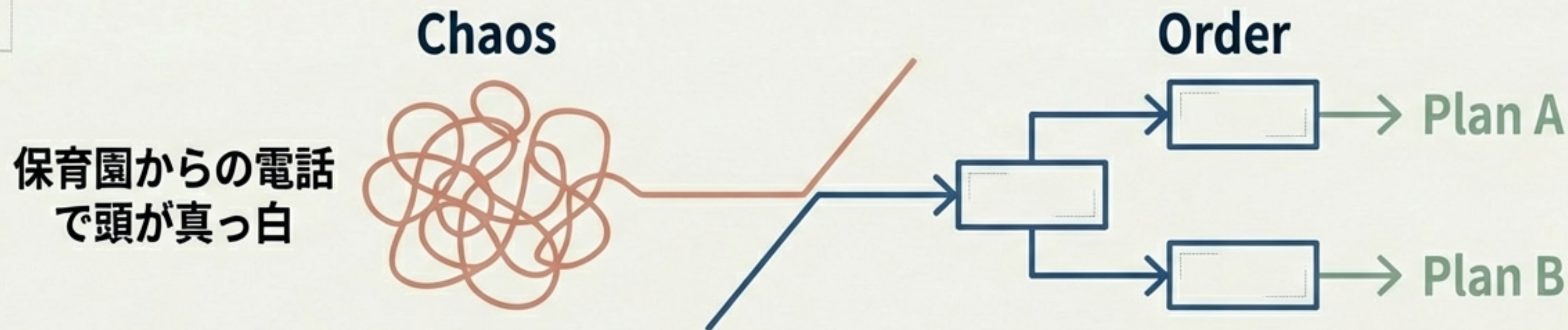
攻略後の姿： バラバラだった情報が「1日の設計図」になる。



「何を準備すればいいかわからない」がゼロに！

STEP 2：突発対応まで想定する

“なんとかなる” “やってみないとわからない” を卒業する。



Action 1: プランBを見える化（夕方ぐずったら？など）。2: 発熱時の動線を具体化。

Action 3: 残業発生時の「やめる家事リスト」作成。

Action 4: 通常時／緊急時の二段階の合格ライン設定。

攻略後の姿： 保育園からの電話で頭が真っ白にならない。



「今日はBプラン」。自分を責めない、焦らない。

STEP 3：家族連携まで仕上げる

“私だけが1人で頑張る”から卒業する。



Action 1: パパとの役割共有（通常時／緊急時）。

Action 2: 「上司に伝わるWinWin面談シート」活用。

Action 3: 子どもの預け練習も含めた最終シミュレーション。

攻略後の姿： 役割が言語化され、共有済み。



夜、「察してよ」ではなく「洗濯を干してくれてありがとう」が言える。

この1ヶ月で、不安は「設計図」に変わる。

BEFORE

- 情報はある
- なんとかかなる気もする
- だけど不安が消えない

AFTER

- ✓ 復帰24時間は設計済み
- ✓ 突発対応は想定済み
- ✓ 家族連携は共有済み

「私、ちゃんと準備してきた。」と思える。

不安がゼロになるわけじゃない。
だけど、「軸」がある。



それが、自信。
情報がバラバラの点から、一本の線へ。
4月1日、笑顔でスタートを切るために。

1ヶ月集中トレーニングで待っています。