

気が付いたこと、感じたこと（STEP 3） 2024.3.25 次回までの宿題

HW①：子育てが終わった後、どうしていきたいか

子供のアルバム・ビデオの整理

訪れたことのない場所へ旅行したい

自分の介護の準備

ちょっと先の未来

自然体験や旅行、娯楽時間の過ごし方など子供たちに企画してもらい成功体験を積んでもらう

仕事関連や興味事に関する資格の取得またはセミナーへの参加を積極的にしたい

HW②：時間の棚卸 （把握⇒棚卸⇒修正⇒実践）

未来にとって必要な時間の棚卸

現在地の私



超ピンチ！！

頭の中が混乱状態で何から手を付けてよいのかも分からなくなっている

優先順位すらもつけられない状態

無数の糸が絡まって混線状態に陥っている

思考能力がストップしていることの自覚あり

家事も育児も仕事もすべてにおいて改善/前進する力がなく、ただ目の前の最低限をこなす余裕しかない

未来の私



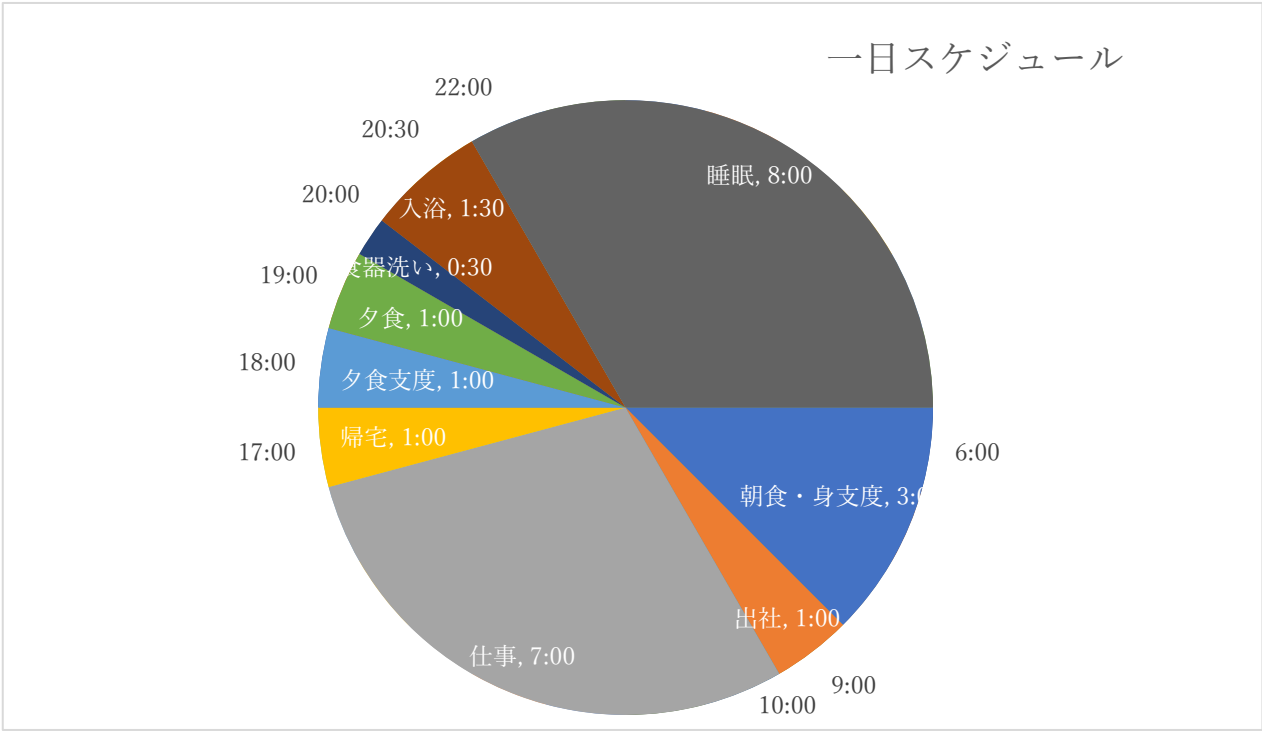
ファイリングされた紙資料やゾーニングされたリビング、収納棚。

空間が確保できたキッチンの上。

大がかりな衣替えが不要な洋服の収納。

床に物が残らないリビングとともにスッキリスタートが切れる一日の始まりと終わりができ、速やかに身支度ができる。お茶の一杯、テレビ観賞、読書などホッとする時間の確保。

現在の一日



一日のスケジュール：仕事の日

仕事オフの日は、9時から17時まで自由時間の確保ができるはず

仕事：月・火・木・金

現状は、水・金・土は子供の習い事の送迎
水は15時～18時、金は17時～18時半、
土は8時半～16時