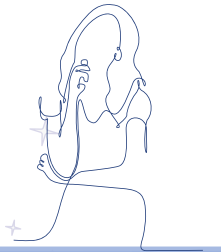




がんばるあなたへ♡

# 1日24時間を味方にする 『見える化』ノート

from RYOKO



# 🌙 はじめに

「1日24時間じゃ足りない…」  
そんなふうにしたこと、ありませんか？

朝は子どもの支度でバタバタ。  
仕事を終えて帰宅したら、ノンストップで家事と育児。  
やっと寝かしつけた頃には、自分もヘトヘトでそのまま就寝。

——本当に毎日、おつかれさまです♡

このワークは、「がんばってるのに、うまくいかない…」と感じる  
すべてのワーママのために作りました。

【時間の使い方】を“見える化”することで、  
「実はこんなに頑張ってたんだ！」  
「ここを少し変えるだけで、自分の時間が生まれるかも」  
そんな発見や、小さな前進につなげていくことができます。

実際にこのワークを活用したスクールの生徒さんからは——  
「なんとなく忙しい日々が、“自分の時間”を取り戻すきっかけになった」  
「副業や学びの時間がつくれるようになった！」  
「自分を責める気持ちが減って、家族にも優しくなれた♡」  
そんなうれしい声も届いています。

大丈夫。  
あなたは“時間の使い方が下手”なんじゃありません。  
むしろ今、できる限りのことをめいっぱい頑張ってるんです。

時間管理には、ちょっとした「コツ」があります。  
まずは、今の1日そのまま紙に書き出すところから始めてみましょう♡



## <sup>step</sup> 1 現状の24時間を書き出そう

「なんでこんなに毎日バタバタなんだろう…」  
そう感じたことはありませんか？  
でも実際には、自分がどんな風に1日を過ごしているのか、  
ちゃんと振り返ったことがない方がほとんどです。

このステップでは、“今日（昨日）1日”を  
そのまま書き出してみましよう。

客観的に見ることで、「自分、がんばってるじゃん」と思える発見や  
「ここ、変えられるかも？」という小さなヒントに出会えるかもしれません♡  
※巻末には書き方の例を載せています。



### ワンポイントアドバイス

まずは“どんな1日だったか”をありのままに書き出すだけでOK。  
自分を責めずに、「自分の生活」を知ることが、時間の整理の第一歩です！  
書き出してみると、想像以上に“やっていること”の多さに気づくはずですよ。

| 時間帯   | やっていたこと |
|-------|---------|
| ～6:00 |         |
| 7:00  |         |
| 8:00  |         |
| 9:00  |         |
| 10:00 |         |
| 11:00 |         |
| 12:00 |         |
| 13:00 |         |
| 14:00 |         |
| 15:00 |         |
| 16:00 |         |
| 17:00 |         |
| 18:00 |         |
| 19:00 |         |
| 20:00 |         |
| 21:00 |         |
| 22:00 |         |
| 23:00 |         |

## step 2 「何に時間を使ってる？」を 可視化しよう

step1で書き出した内容に、以下に分類して書き加えてみましょう！  
このstepの目的は、「時間を削ること」ではなく、  
“今の生活のバランス”を見える化して、改善のヒントを得ることです。

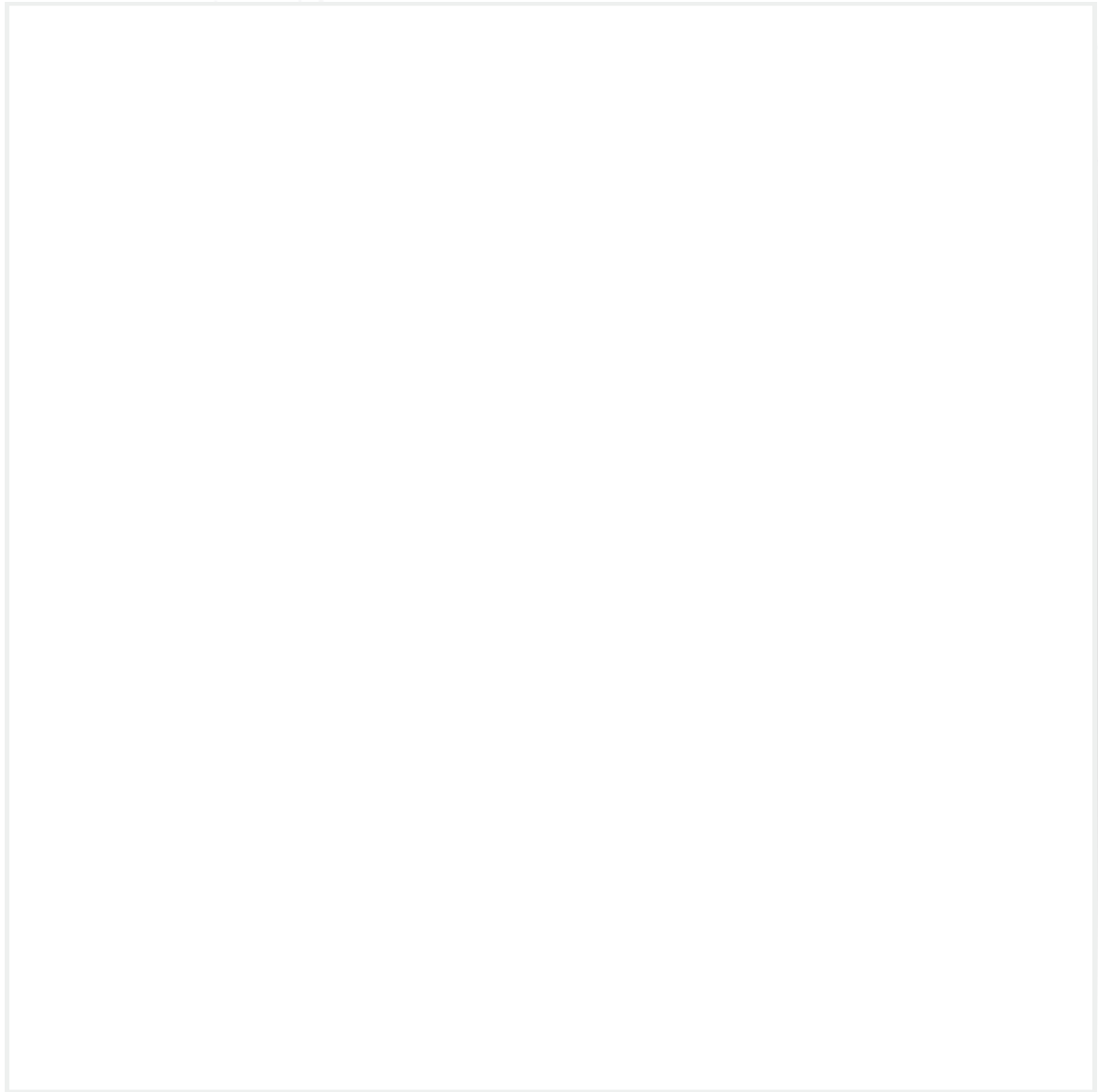
色分けしてマーカーするのも◎！  
自分でカテゴリーを増やすのもOKです。

|     |                              |
|-----|------------------------------|
| 家事  | 育児                           |
| 仕事  | 自分時間<br>(趣味・学びなど)            |
| 移動  | 無意識の時間<br>(SNS、スマホ、ぼーっとするなど) |
| その他 |                              |

次のページで気づきをメモして見ましょう。  
その“気づき”が、理想の1日をつくるヒントになります♡

例

- 「自分時間」が思っていたより少ない
- 「無意識のスマホ時間」が多い
- 「移動」に意外と時間を取られてる…



#### ワンポイントアドバイス

このステップは、「今の自分を知ること」で終わりじゃなく、  
“これからの時間をどう使いたいかな”を考えるための土台づくり。

「私、思ったより頑張ってるかも」も◎

「ここは変えていきたいな」も◎

どんな気づきも、理想の1日をつくるヒントになりますよ♡



step  
3

「こうなりたい」

理想の24時間を描こう

step1・2で見えてきた“今の生活のクセ”や“使い方の傾向”を踏まえて、次は「自分だったら、どう過ごせたら嬉しいか？」を自由に描いてみましょう♡

これは、単に“夢の1日”を描くためのものではありません。理想を言語化することで、「次に何を変えていくか」を見つけるための準備なんです。

「朝の10分が自分のために使えたら」

「夕方のスマホ時間を、ゆるっと読書に変えてみたい」

そんな“小さな希望”が、行動のヒントになりますよ！



ワンポイントアドバイス

「こんなふうに過ごせたらいいな♡」という気持ちは、あなたの“本音”です。

理想を描くことは、今の生活を否定することではありません。

むしろ、“今の延長線上で叶えたい未来”を見つける作業です。

できる・できないよりも、「どんな1日が心地よさそうか？」を素直に書き出してみましょう！

その気づきが、これからの選択や行動の“道しるべ”になります♡

| 時間帯   | やっていたこと |
|-------|---------|
| ～6:00 |         |
| 7:00  |         |
| 8:00  |         |
| 9:00  |         |
| 10:00 |         |
| 11:00 |         |
| 12:00 |         |
| 13:00 |         |
| 14:00 |         |
| 15:00 |         |
| 16:00 |         |
| 17:00 |         |
| 18:00 |         |
| 19:00 |         |
| 20:00 |         |
| 21:00 |         |
| 22:00 |         |
| 23:00 |         |

## step 4 気づきから、明日の行動を選ぼう

理想の1日を描いてみて、

「こんな風に過ごせたらいいな」と思えたことはありましたか？

ここでは、その気づきをもとに、

「明日すぐに試せる、小さな一歩」を決めてみましょう。

ポイントは、“10分以内でできそうなこと”を1つだけ選ぶこと。

小さくてOK！ハードルをぐっと下げて、明日ちょっと試してみたいことを書いてみてください♡



### 明日、やってみたい“小さな一歩”を1つ決めてみよう

- 朝、5分だけ自分のコーヒータイムをとる
- 寝る前にスマホを手放して、深呼吸する
- 通勤中に音声学習を聞いてみる
- 今日の「よかったこと」を1つメモに書いてみる
- 家族に1つお願いしてみる（例：「明日は食器洗いお願い♡」）
- いつもより5分だけ早く寝てみる
- お昼休みに好きな音楽を1曲だけ聴いてみる
- 仕事後に5分間だけストレッチする
- 「ありがとう」を1つ伝えてみる
- 朝の支度を1つだけ“前夜準備”してみる（服・弁当など）

—その他—

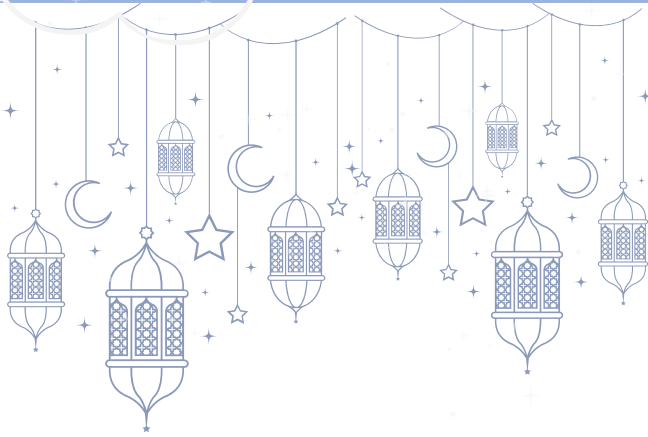


#### ワンポイントアドバイス

「自分に優しくできる行動」も、「一歩前に進める行動」も、どちらも立派な選択肢。大切なのは、“今の自分がやってみたいこと”を、無理なくひとつだけ選ぶことです。その一歩が、明日の過ごし方をきっと変えてくれますよ♡

記入例：Aさんの24時間（現実と理想）

| 時間帯         | 現実の1日 (Before)    | 理想の1日 (After)               |
|-------------|-------------------|-----------------------------|
| 6:00～7:00   | 起床、朝ごはん<br>お弁当準備  | ゆっくり起床<br>白湯を飲んでストレッチ       |
| 7:00～8:00   | 子どもの支度、保育園送り      | 子どもと会話しながら<br>楽しく準備、送迎      |
| 8:00～9:00   | 通勤（バタバタ）          | 音楽を聴きながら<br>余裕ある通勤          |
| 9:00～12:00  | 仕事（会議、デスクワーク）     | 重要な仕事に集中できる時間               |
| 12:00～13:00 | お昼休憩（SNSチェック）     | 軽く散歩＋読書やメモタイム               |
| 13:00～17:00 | 仕事（資料作成、打ち合わせ）    | 優先順位を決めて効率的に作業              |
| 17:00～18:00 | 保育園お迎え、買い物        | サクッと買い物<br>子どもとの会話を楽しむ      |
| 18:00～20:00 | 夕食づくり、子どもと夕食      | 事前準備でラクに夕食<br>団らんタイム        |
| 20:00～21:00 | お風呂、寝かしつけ         | スキンケアしながら<br>楽しくお風呂と寝かしつけ   |
| 21:00～22:00 | 自由時間だけど<br>疲れてスマホ | 好きなドラマor読書タイム<br>自分のためのひととき |
| 22:00～23:00 | 就寝                | 就寝前のストレッチ＆<br>ゆったり眠りにつく     |



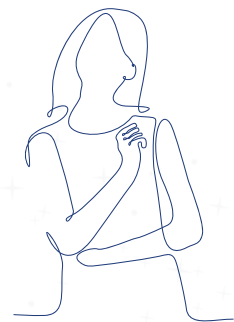
## おわりに

時間の見える化、おつかれさまでした！  
ここまでのワーク、本当にお疲れさまでした♡  
「なんとなく忙しい毎日」を見つめ直してみたことで、  
あなた自身のがんばりや、見落としていた希望に  
気づけたのではないのでしょうか。

毎日の時間は、限られているからこそ尊いもの。  
でも、使い方を“ちょっと変える”だけで、  
もっと自分らしく、もっと心地よく過ごすことができます。  
このワークは、「完璧」を目指すものではありません。

“今よりちょっとラクになる”  
“ちょっとだけ自分のために使える時間が増える”  
…そんな小さな変化を、これからも積み重ねていきましょう♡

このワークが、あなたの時間と心を整える  
きっかけになりますように♪





*Thank you*