

記入例

NAME

ママアカ はなこ

1 month

DATE ○/○

先月の振り返り♪

- ・ちょっとずつ3人の生活に慣れてきた。
- ・おむつ交換も出来るようになつて良かった。
- ・はなちゃんとにかくかわいいね。
- ・泣き声に全然気づけなくてごめん

Baby 最近の様子や成長

- ・1か月健診で順調に大きくなっているねと褒められた！
- ・はじめは授乳に苦戦したけど、最近は上手に飲めるね！
- ・お肌に湿疹が出てきてバ配だ！



③先月の振り返り

- ・やっと産後の体が回復してきたかな…？
- ・初めてのことだらけの1ヶ月だった。
- ・寝不足な日々は正直辛い
- ・でもとにかくかわいい。

FATHER'S WANTS♡

- ・久しぶりの同窓会に参加したい
- ・フットサルに行きたい
- ・会社の後輩が退職、送別会がある
- ・送別会の翌日はゆっくりしたい
- ・二人で家で観たいなと思つる映画がある

TO DO

- ・お宮参りに行く
- ・お宮参りのときに家族写真とりたい
- ・じいじ・ばあばにも会い行きたい
- ・出産祝いのお返しを注文しなきゃ
- ・
- ・



MOTHER'S WANTS♡

- ・ゆっくり湯船に浸かりたい
- ・はなちゃんと一緒にお昼寝したい
- ・ご褒美にケーキが食べたい
- ・ケーキのお供においしいコーヒーも飲みたい
- ・お宮参りの前に美容院行きたい
- ・骨盤ケアにも行きたいな

日本ママアカデミー協会

～子育てわくわくシートとは？～

子育てを夫婦でわくわくしながら楽しんでほしいという思いで、助産師が監修して作成しました。

「先月の振り返り」

パパママそれぞれが先月のことを振り返り、その思いを自由につづってください。
このシートを記入する時間は、「わくわく」して欲しいので、出来た、出来なかったという評価はしません。
「先月こうだったなー」という気持ちを思い出しながら、そして思い出す作業を楽しみながら書いてみてくださいね。

「WANTS」

パパママそれぞれが今月やりたいことを自由に書いてみてください。出来るか、出来ないかは考えず、これしたいな、ここ行きたいな、こんな気持ちでごしたいな…等々、自由に思いつくままに書き出してみてください。
パパやママになったから、したいことを我慢しなきゃいけない！なんてことはありません。

「最近の様子や成長」

お子さんの最近の様子を自由に記載してください。
○グラムになったとか、よく笑うようになったとか。気になることなどを書き出してみるのもいいかもしれませんね。

「TO DO」

今月のタスクを自由に記載してみてください。

書き出すことで、お互いの気持ちが共有出来たり、タスクを共有する事が出来るのではないでしょか？

このシートをお子さんが大きくなった時に一緒に振り返ってみることで、
パパやママはこんな気持ちであなたを育てていたんだよ、と伝えるツールとしても活用できます。
子育てに少し悩んだり、つまずいたときにこのシートを振り返ることで初心に戻れたりもするのではないか？

子育てが、少しでも楽しく、そして楽になってほしい、そんな願いを込めて作りました。