

もうすぐ育休終了！その後の我が家、パパとママ、二人で一緒に考えましょう

育休あけのママに、ぷちインタビューしてみました



仕事復帰にそなえて

やってみたこと、

おしえてください

1週間くらい、仕事復帰したときのリズムで生活してみました。

朝は何時に起きて、子どもは何時に起こして、ご飯はこうして・・・とか。

夜は、このくらいの時間に帰ってくるから、食事の支度をどうやるかとか。いろいろ試してみました。

お風呂は何時頃で、何時までに寝るとか。

通勤時間に通勤ルートの確認。意外に混む場所を発見した！少し早めに家を出なくっちゃ！

この時間だと、スーパーの品数が少ない・・・。
でも、値引き品がある！

「1週間分献立考えて。材料を刻んでおく。」「食材の宅配サービスはどんなものがあるのか調べる。」他にもいろいろ・・・。試して考えてみました。

自分のケアをしたわ。
きっと復帰したら忙しくて出来なくなると思って。

1日ならできてしまうことも、
1週間続けると「やっぱり、これは無理！」ということもありますね。それが、分かるわけですね・・

コンタクトを変えた。

歯の治療をした。痛くなったら困るし。
歯のクリーニングに行った。

子どもの受診をしました。
急を要さないけれど、気になっていたことを解決しておこうと思って・・・。
皮膚がかさつきがちだったので、診てもらって、保湿剤を少し余分にもらっておきました。

ママ自身のことも大事ですね！！