

to

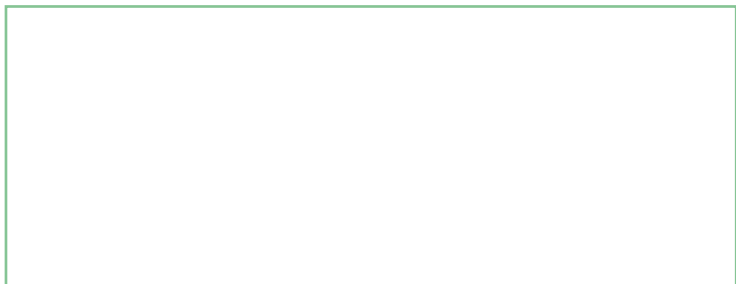
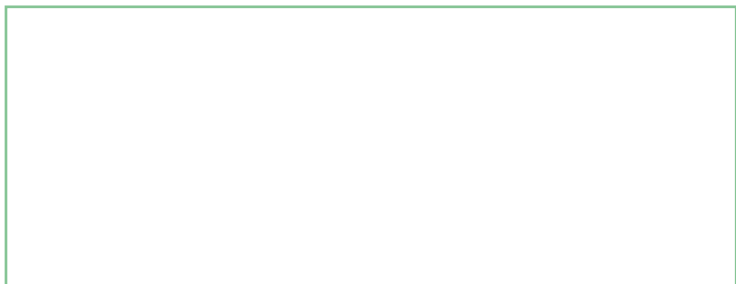
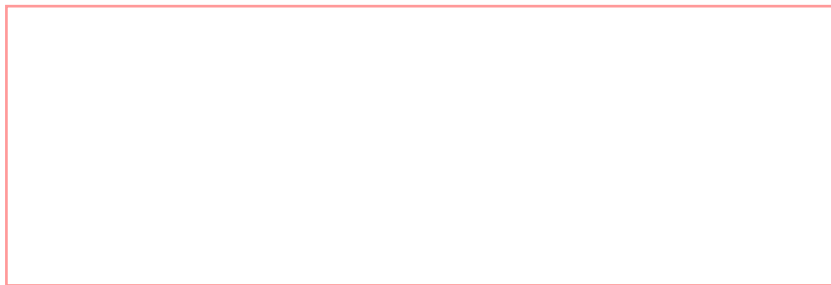
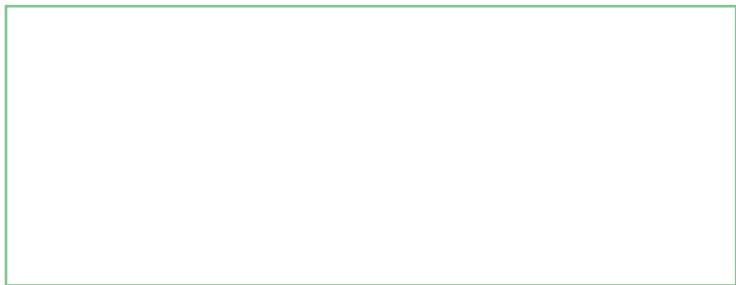
# 生活交換日記

スケジュール

特に体験してほしいこと

感想・気づいたこと

1:00  
2:00  
3:00  
4:00  
5:00  
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  
24:00



妻：はなこ to

夫：たろう

# 生活交換日記（記入例）

夫は、実際に体験し、感想や気づいたことを記入  
体験が難しい場合は、想像し、感想を記載

## スケジュール

## 特に体験してほしいこと

妻が、特に体験してほしいこと上位3つを理由と共に記入し、夫に提出

## 感想・気づいたこと

1:00	
2:00	
3:00	
4:00	
5:00	お弁当づくり
6:00	朝食/支度準備
7:00	幼稚園送迎
8:00	幼稚園送迎
9:00	下の子と公園
10:00	下の子昼寝の間に夜ご飯準備
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	幼稚園お迎え
15:00	公園
16:00	
17:00	子どもとお風呂
18:00	子どもと夜ご飯
19:00	寝かしつけ
20:00	寝かしつけ
21:00	自由時間
22:00	
23:00	翌日に備え就寝
24:00	

まずは妻のスケジュールを記入

1

子どもの送り迎えからの公園で遊ばせる

- ・上の子と下の子を同時に遊ばせるのは相当疲れる
- ・お姉ちゃんが下の子の面倒を見てくれて偉いのでその姿も見てほしい

子どもの送り迎えは経験済みだったが、その後に公園に行くと倍以上疲れる。  
上の子も、下の子も同時に目を配りながら、遊ぶのが想像以上に大変で、精神的にも疲れるのが分かった。大人相手の仕事の方が疲れな気がした。

2

朝五時起きでつくるお弁当づくり

- ・朝5時に起こさないように起きる
- ・おにぎりの海苔を切ってキャラ弁に
- ・栄養と彩りのバランスを見て野菜も
- ・お弁当を見せた時の笑顔で充実感

5時に起きても、準備に手間取り、キャラ弁とか無理で、見た目の彩りもなく、娘をがっかりさせてしまった。娘は、食べる前、ママのお弁当を見ただけで一度喜んでいるのだとわかった。娘がお弁当が好きな理由が分かった気がします。  
こんな大変だったとは！

3

夜ご飯の準備

- ・子どもが食べれて、旦那さんもおいしく食べられるレシピが意外と少ない
- ・隙間時間にささっと30分くらいで作らないといけない

普段、料理をしないとかなり時間がかかる。せっかく作ってもおいしくないと娘が食べてくれないので、悲しい・・・  
何も考えずに食べてましたが、これからは感謝して食べます！

この生活交換日記をきっかけに知らなかった視点を知る一助になれば幸いです。