



新生活に備えるための



復帰ママ準備リスト

**2児のワーママ「こと」です！
ダウンロードしてくれて
ありがとう！
このリスト使って
夫婦の話し合いや準備が
スムーズにできると
嬉しい～！**

@coto_ikuji



復帰ママ準備リスト

@coto_ikuji



夫婦での話し合い

- 送り迎えのシュミレーション 電車の時間など
- 緊急時の対応 災害時の子どもの場所
- 家事分担
- 情報共有の方法 連絡手段・対応方法
カレンダー・アプリなど

連絡先の登録

- 保育園の電話 名前も登録しておく
- 病院の電話 開いている時間も登録しておく
予約時間も入れると◎

復帰ママ準備リスト

@coto_ikuji



病気の時の対応の準備

- 病児保育 預け先の確保
- ファミサポの登録
- 両親など 連絡手段・対応方法
頼れる人との連携 保育園のルール共有
- 病院 小児科・耳鼻科・
 歯科・眼科・
 セカンドオピニオン・
 薬局・場所・
 診療時間

時短家事の準備

- 便利家電の導入 食洗機・乾燥機・
 家事導線も整えると◎
- ネットスーパー 登録しておく
 (食材宅配も◎)

復帰ママ準備リスト

@coto_ikuji



平日にやりやすいことをやっておく

- 病院関係** 歯科検診・虫歯治療
コンタクトの検診
- 役所関係**
- 銀行関係** 口座の作成
(園の指定があるかも)・
現金の用意

登園時・帰宅時のお支度

- 準備リスト** 子どもの持ち物
(一目でわかるように)
- ルーティーン** 作っておくとスムーズ

復帰ママ準備リスト

@coto_ikuji



プリント収納の準備

- 保管期間** 短期保存・長期保存
(一時置きもあると◎)
- カテゴリ分け** 普段のおたより・行事
子どもの作品
- 収納場所** 収納ボックス・
保管場所
(場所を作っておく)

食事系

- 食べてない食材** 園で食材リストもらう
チェック・食べさす アレルギーのチェックも
- 朝食のメニュー** 固定化すると
固定化 朝バタバタしにくい

復帰ママ準備リスト

@coto_ikuji



家の掃除

- 断捨離 やっておくのおすすめ

仕事の準備

- 服飾 服・かばん・アクセ
- 交通関係 定期・駅の駐輪場

復帰ママ準備リスト

@coto_ikuji



子どもとの思い出づくり

復帰ママ準備リスト

@coto_ikuji



もしわかりにくいことがあれば
気軽にInstagramのDMで
聞いてね～！

毎日チェックしとるから
割とすぐ返せると思う◎

では！
楽しく復帰準備
進められますように～🌸

ことより🌈

