

# チャレンジ記録用紙(1日目～7日目)

日付(曜日)  
 昨夜の就寝時間  
 父:23時 母:22時  
 長女:20:30  
 長男:20:00

子どものつぶやき  
 親子の会話／子どもの様子など

例(子「まだ寝てる～」という。抱っこをして起こすが、リビングのソファで二度寝してしまう)

父

母

子ども  
( )

子ども  
( )

子ども  
( )

子ども  
( )

1日目  
 / ( )  
 昨夜の就寝時間

2日目  
 / ( )  
 昨夜の就寝時間

3日目  
 / ( )  
 昨夜の就寝時間

4日目  
 / ( )  
 昨夜の就寝時間

5日目  
 / ( )  
 昨夜の就寝時間

6日目  
 / ( )  
 昨夜の就寝時間

7日目  
 / ( )  
 昨夜の就寝時間

●早く起きることで、生活に変化はありましたか？ また困ったことがあれば教えてください。