

# チャレンジ記録用紙(8日目～14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  
( )

8日目

／ ( )  
 昨夜の就寝時間

9日目

／ ( )  
 昨夜の就寝時間

10日目

／ ( )  
 昨夜の就寝時間

11日目

／ ( )  
 昨夜の就寝時間

12日目

／ ( )  
 昨夜の就寝時間

13日目

／ ( )  
 昨夜の就寝時間

14日目

／ ( )  
 昨夜の就寝時間

●2週間早起き生活をした、家族みんなの気持ちをそれぞれ聞いて、記録してください。  
 また、これからはどうするかを教えてください。(またもとの時間にもどす、このまま続けてみる、など)