

チャレンジ記録用紙(1日目～7日目)

日付(曜日)
幼稚園早帰り、保
育園お迎えが19
時、夕方習いごと
へ、などその日の
状況を。

子どものつぶやき
親子の会話／子どもの様子など

子どもの
起床時間

子どもの
就寝時間

例(子「テレビつけたいな～」となんとも言う。最後は号泣。)

1日目
／ ()

2日目
／ ()

3日目
／ ()

4日目
／ ()

5日目
／ ()

6日目
／ ()

7日目
／ ()