ワークシート · Student Wyckoff · 私の一日

大人と子どもの朝・夜チェック表

公開日: 2026-10-25

変更できる出発点であり、全家庭の義務ではありません。できた項目に印を付け、不要な項目を消します。子どもには大人が最初に順番を示し、一行一動作にします。放課後は必要なことと家族の予定を相談します。女性も「持ち物の準備」を仕事の資料や着替えなど実際の用事に変えられます。性別で唯一の正しい日課は決まりません。

名前 / プロジェクト: _____

空欄に自分の例を書いてください。

時点	行動	支援	確認
大人の朝	予定を見て主な課題を一つ選ぶ	自分で	
大人の朝	外出・仕事に必要な物を確認する	必要なら手助け	
子どもの朝	身支度をする	年齢に合う支援	
子どもの朝	家族の予定に沿って朝食をとる	年齢に合う支援	
子どもの朝	一覧で通学かばんを確認する	最初は一緒に	
放課後	食事・休憩・助けが必要か話す	大人が聞く	
放課後	最初の学習と自由活動の時刻を決める	一緒に	
子どもの夜	翌日の物を用意する	大人の合図	
子どもの夜	落ち着いた一日の終わりの活動へ移る	大人の合図	
大人の夜	残りを記録し、必要な物と仕事終了時刻を決める	自分で	

時点	行動	支援	確認

出典

- mcgraw.princeton.edu
  https://mcgraw.princeton.edu/undergraduates/resources/resource-library/creating-sustainable-flexible-weekly-routine-structuring-your-time
- AAP: family routines
  https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/pages/The-Importance-of-Family-Routines.aspx
- UCL: habit formation and individual differences
  https://blogs.ucl.ac.uk/bsh/tag/66-days/