



# デンタル小町が通る

根本京子⑤

ねもと歯科クリニック院長



かないと、大変なことになるからだ。

宿題だって、子供たちがすべて自分で出来れば最高だけれど、プリントの丸付けや自由研究など、これはほとんど私の作品かも!?!とあってしまうものも少なくはない。

せっかくの休診日、ゆっく

アレンジを加え、さっそく今年の夏休みに試してみた。

例えば、お兄ちゃんだったら塾のテストの日まで、妹だったら夏休みが終わるまでにやりたいことが出来るように、それぞれの締め切り日にあと何日あるのか、何時間あるのか、と自分が使える日、持

しい、とついつい思ってしま

う。そんなわけで、どうしても子供たちばかりに目が行って、肝心の自分の計画表を立てておらず、それじゃあ、とスポーツの秋にふさわしく初めて葉山で開催されるトライアスロンに挑戦することにした。オーシャンスイムにボードパドル、最後にビーチランをしてゴールという内容だが、子供でも参加できるほどの距離なのがポイント。

子供たちの長い夏休みが今年も終わった。世の中の働いているお母さんたちにとって

は、夏休みと聞くと、まずどうしようかと不安になるのでは、と思う。子供たちそれぞれの

日中の予定やお昼ごはんをどうするか、細かくしっか

## スケジュール管理

りとした所だが、朝から宿題大会で一日が潰れてしまうこともあれば、日記に華を添えるために早起きして出掛けることもある。そんな我が家なので、夏休みが終了して、正直ホッとしているところだ。

たまたま本屋でみかけた子供向けの「計画力、おもしろ練習帳」なる本を購入し、多少の

っている時間数を具体的に引き算で数えてみる練習をするわけだ。

やるべきことが終わった欄にガツと斜線を引く感覚が楽しいらしく、結果はともかく思ったより効果があった。夏

休みが終わっても、この感覚を忘れずに、これから先の長い人生でも大いに役立ててほ

「これだったら、私でもいけるかも」と自信たっぷりと言うと、子供たちから、「その間、私たちは何するの?」と言われてしまった。

ああ、そうだった。9月に入っても子供たちのスケジュール管理は続くのであった。