

# 家族も自分のことも諦めないママたちが やめたことリスト100

## 子育て編

- 平日、子どもとお風呂にゆっくり入ること
- お風呂は夜に入らなければいけないという固定概念をもつこと
- 寝かしつけ前の休憩（スマホ）
- 送迎後にママたちとの立ち話を頻繁にすること
- 平日帰宅後に近所の子ども達と遊ぶこと
- 帰宅中に公園に寄ること
- ご飯後にテレビ(タブレット)を見せること
- 夕食の後にお風呂に入ること
- 夜にテンションの上がる遊びをすること
- 夜に必ず宿題を終わらせようとする
- 日によって行動の順番を変えること
- 「習い事はなんでもやった方が良い」という考えをもつこと
- 子ども同士を比較すること
- 子どもに口で注意して早く寝かせること
- 子どもを寝かせようと頑張りすぎること
- SNSで過剰な子育て情報の収集
- 全部1人でやらなきゃという考えをもつこと
- 当日に全力でイベントごと挑むこと
- 土日は家族全員で過ごすべきという考えをもつこと
- 自分のイライラを子どもにぶつけること

## 家事編

- 一汁三菜を守ること
- 毎日手の込んだ料理を作ること
- 毎日違うメニューを作ること
- 子ども用と大人用の食事を別に作ること
- 栄養が完璧な食事を出すこと
- 平日に手作りおやつを作ること
- 全品出してから、全員揃ってからの「いただきます」
- 毎日スーパーにいったちよこちょこ買いすること
- 「安いから」という理由で平日にスーパーをはしごすること
- 平日の夕食後・寝かしつけ前の洗濯物の予洗い
- 寝かしつけ前に食器洗い（食洗機含む）を終わらせること
- 食後すぐキッチンを完璧にリセットすること
- 寝かしつけ前に洗濯を終わらせること、洗濯物をたたむこと
- 洗濯後にシワを完璧に伸ばす・手干しをすること
- 平日に掃除機をきれいにかけること
- 家事のやり直し・夫のやり方を否定すること
- 子どもの次の日の準備を寝かせる前に全部やること
- 平日に子どもと一緒に片付けをしてから寝ること
- 帰宅後に休憩してスマホを見ること
- いつか使うかもと調味料をたくさん買うこと

## 健康編

- 夜中にこっそり食べるポテチ
- コンビニで買うご褒美スイーツ
- すぐエスカレーターにのること
- 動画鑑賞や本を読みながらお菓子を食すること
- お菓子のまとめ買い
- 1日パジャマで過ごすこと
- ラーメン食べ歩き
- 早食い
- 夜22時以降に食すること
- 車でしか行きたい場所に行けないという考え
- やたらと「今日は特別」を作ること
- 体重計の数値を気にすること
- お腹がすいた時に思うがままに食すること
- 満腹を超えてまで食すること
- ファストフードを頻繁に食すること
- 夜遅くまで起きること
- 運動したあとに、ご褒美のおやつを食すること
- ダラダラ歩くこと
- 「着るだけ」「食べるだけ」「飲むだけ」で痩せるアイテムに手を出すこと
- いきなり長距離を走ろうとしたり、ヨガ、ピラティス、ジムに通い始めたりすること

## 夫婦編

- 夫婦のお財布を別々にすること
- 相手の気持ちを察すること
- 「ちょっと」「もう少し」など抽象的な説明
- 「あの時こう思った」と過去を振り返ること
- 「あの家は」と他人と比べること
- 「私のお金」「相手のお金」と思うこと
- 相手の家事に100点を求めること
- 大きな買い物で一人で判断すること
- 不機嫌な態度だけを出すこと
- 自分の正解は相手の正解だと思ふこと
- ママ友や家族にパートナーの愚痴を言うこと
- 私ばかりが頑張っていると思うこと
- 子どもをいちばんに優先すること
- どうせ分かってくれないと決めつけること
- お金の話を避けること
- 相手のできていないところだけ棚に上げること
- 耳の痛い話を無視すること
- 一度伝えてうまくいかなかっただけで諦めること
- 付き合いや趣味を最優先にすること
- 夫婦は離婚するものだという考え

## お金編

- なんとなく見たSNSで化粧品やサプリを購入すること
- 夫のお金の使い方に口出しすること
- 夜中にネットショッピング
- 価格だけでモノやサービスを判断すること
- なんとなくの外食
- 活用できていないサブスクの放置
- どんぶり勘定で過ごすこと
- 買い物に行ったついでに要らないものまで買うこと
- 「自分へのご褒美」という名の無計画な散財
- 「お金は苦手」と目を背けること
- セール価格だから洋服を買うこと
- 目的もなく100均に入る
- 用事がないのにふらっと入るコンビニ
- レシートの溜め込み
- 振込や出金手数料を支払うこと
- 勧められるがままに保険に加入すること
- 送料無料にするための調整買い
- 「安い」だけを基準にした外食メニュー選び
- 必要のないストックを抱えること
- 新商品や流行りのもの、期間限定商品に飛びつくこと