



目次

第1章

マインドを整える

はじめに 2

「不安の正体」診断チェックリスト

5

5年後、どうなっていたい？

14

自分にとって仕事とは？

20

「自分らしさ」を見つけよう

26

自分の思考の癖を知る

40





第2章 住まいを整える

仕事復帰前にこれだけはやっておきたいお片付け

誰もが使いやすいキッチン作り

洗濯動線の見直し

保育園のおしたくスペース

50

57

74

87

第3章 時間の使い方を整える

時間管理力チェック

暮らしの中の優先順位を考える

「時間がない！」人の悪しき習慣

育休中でもできる！ 時間管理力トレーニング

98

101

108

114





第4章 家族関係を整える

夫のこと、どのくらいわかっている？

復帰後の“家族のテーマ”を決める

家事を整理する

自らの手で選び、後悔のない人生を

143 132 126 122

あとがき
参考書籍

148 145

