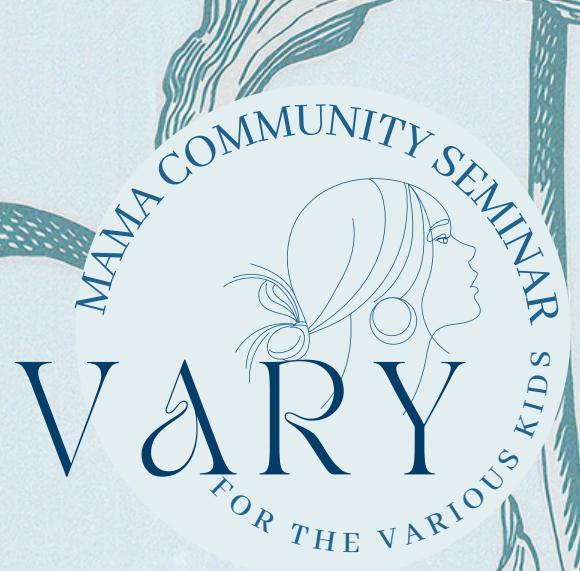


VARY
3 month note





Welcome Message

このノートは、お子さんとあなたが一緒に育ち合う3ヶ月間の記録帳です。
大きな目標じゃなくて大丈夫。
ちいさな気づきや、心がゆるむ瞬間を、ここに残していきましょう。
“ちゃんとしなきゃ”より、“一緒に楽しもう”を合言葉に。
あなたとお子さんの毎日が、優しくつながっていきますように。

※ゆみ先生メッセージ



vary 3month note TABLE OF CONTENTS

INTRODUCTION	P 2
KNOWLEDGE	P 4
1ST MONTH	P 5
2DT MONTH	P 6
3RD MONTH	P 10
LOOKING BACK	P 16
APPENDIX	P 18
DR.YUMI'S MESSAGE	P 20
	P 22
	P 24

FIRST planner

DATE _____

M T W T F S S

MOOD ☺ ☹ ☻ ☽ ☹

WEATHER ☀ ☁ ☂ ☃ ☃

入会して叶えたいこと

入会して叶えたいこと

このノートを使って、どんな未来が訪れたら嬉しいですか？

我が子のいいところ

“できること”じゃなくても大丈夫。ふとした瞬間の
その子らしさを思い出してみてくださいね。

子どもに向けたメッセージ

言葉にすることで、伝わる想いがあります。未来
の子どもに届くように♡

子どもとの思い出

一緒に笑ったあの時間、なんでもない日常が、あとから宝物になります。

入会して叶えたいこと

誰にも見せなくていいページです。ママの“ほんとうの気持ち”を、そのまま書いてください。

MONTHLY PLANNER

MONTH / YEAR:

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
WEEK 1						
WEEK 2						
WEEK 3						
WEEK 4						
WEEK 5						

NOTES

MONTHLY planner

DATE _____

M T W T F S S

MOOD ☺ ☹ ☻ ☽ ☹

WEATHER ☀ ☁ ☂ ☃ ☃

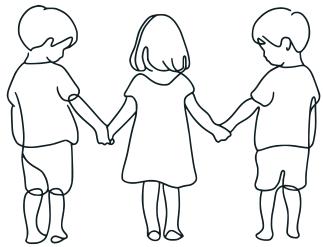
今月、子どもとやってみたいこと

1ヶ月目のメッセージ



NOTES

THE CHARM OF MY CHILD



DATE _____

M T W T F S S

MOOD



WEATHER



子どもの良かったところ

「ほんの少しの“できた！”も大きな一歩。見逃さず、褒めてあげましょう♡」

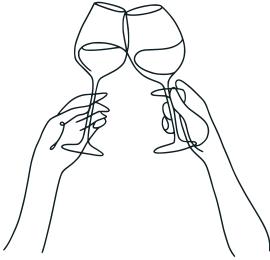
面白かった発言や仕草

その子らしい“名言”やしぐさを自由に書いてみてください

自分の感情や気づき

ママが感じたことも大切な記録。うまく言葉にできなくてもOKです

This month's LESSON RECORD



DATE

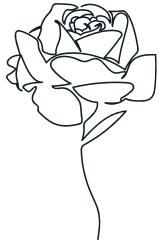
M T W T F S S

MOOD

WEATHER ☀️ ☁️ ⚡️ 🌧️ ❄️

聞いたLiveのテーマ	気づいたこと／印象に残った言葉

This month's LESSON RECORD



DATE _____

M T W T F S S

MOOD ☺ ☹ ☻ ☻ ☹ ☹ ☹

WEATHER ☀ ☁ ☁ ☂ ☁ ☂ ☃

子どもの変化など印象的だったこと

NOTES

DATE _____

M T W T F S S

MOOD ☺ ☹ ☻ ☻ ☹

WEATHER ☀ ☁ ☃ ☁ ☃ ☃ ☃

A space of
**MOMMY
FEELS
RELIEVED**



DATE _____

M T W T F S S

MOOD



WEATHER



「わたしの好きなこと」リスト

気になること・やってみたいこと

今月のわたしをほめてあげたいこと

今月の本音

DR.YUMI'S SPECIAL COLUMN



MONTHLY PLANNER

MONTH / YEAR:

NOTES

MONTHLY planner

DATE _____

M T W T F S S

MOOD ☺ ☹ ☻ ☽ ☹

WEATHER ☀ ☁ ☂ ☃ ☃

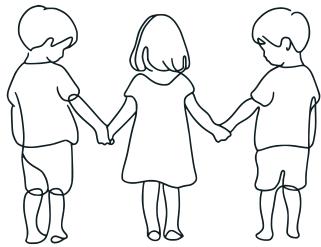
今月、子どもとやってみたいこと

1ヶ月目のメッセージ



NOTES

THE CHARM OF MY CHILD



DATE _____

M T W T F S S

MOOD



WEATHER



子どもの良かったところ

「ほんの少しの“できた！”も大きな一歩。見逃さず、褒めてあげましょう♡」

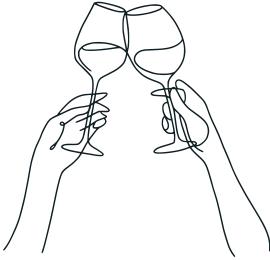
面白かった発言や仕草

その子らしい“名言”やしぐさを自由に書いてみてください

自分の感情や気づき

ママが感じたことも大切な記録。うまく言葉にできなくてもOKです

This month's LESSON RECORD



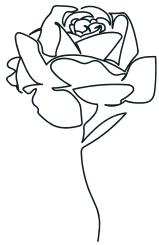
DATE

M T W T F S S

A horizontal row of icons. On the left, the word "MOOD" is written above five circular icons with different facial expressions: smiling, frowning, neutral, surprised, and crying. On the right, the word "WEATHER" is written above five icons representing different weather conditions: sun, cloud, wind, rain, and snowflake.

聞いたLiveのテーマ	気づいたこと／印象に残った言葉

This month's LESSON RECORD



DATE _____

M T W T F S S

MOOD ☺ ☹ ☻ ☻ ☹ ☹ ☹

WEATHER ☀ ☁ ☁ ☂ ☁ ☂ ☃

子どもの変化など印象的だったこと

NOTES

DATE _____

M T W T F S S

MOOD ☺ ☹ ☻ ☻ ☹

WEATHER ☀ ☁ ☃ ☁ ☃ ☃ ☃

A space of
**MOMMY
FEELS
RELIEVED**



DATE _____

M T W T F S S

MOOD



WEATHER



「わたしの好きなこと」リスト

気になること・やってみたいこと

今月のわたしをほめてあげたいこと

今月の本音

DR.YUMI'S SPECIAL COLUMN



MONTHLY PLANNER

MONTH / YEAR:

NOTES

MONTHLY planner

DATE _____

M T W T F S S

MOOD ☺ ☹ ☻ ☽ ☹

WEATHER ☀ ☁ ☂ ☃ ☃

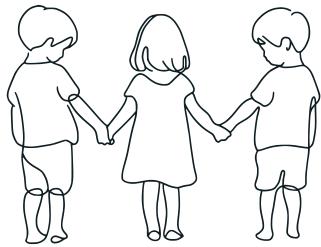
今月、子どもとやってみたいこと

1ヶ月目のメッセージ



NOTES

THE CHARM OF MY CHILD



DATE _____

M T W T F S S

MOOD



WEATHER



子どもの良かったところ

「ほんの少しの“できた！”も大きな一歩。見逃さず、褒めてあげましょう♡」

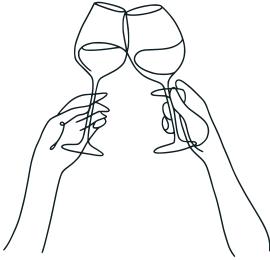
面白かった発言や仕草

その子らしい“名言”やしぐさを自由に書いてみてください

自分の感情や気づき

ママが感じたことも大切な記録。うまく言葉にできなくてもOKです

This month's LESSON RECORD



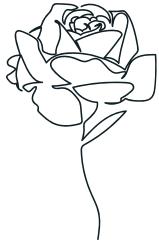
DATE

M T W T F S S

A horizontal row of icons. On the left, the word "MOOD" is written above five circular icons with different facial expressions: smiling, frowning, neutral, surprised, and crying. On the right, the word "WEATHER" is written above five icons representing different weather conditions: sun, cloud, wind, rain, and snowflake.

聞いたLiveのテーマ	気づいたこと／印象に残った言葉

This month's LESSON RECORD



DATE _____

M T W T F S S

MOOD ☺ ☹ ☻ ☼ ☽ ☻ ☹

WEATHER ☀ ☁ ☁ ☂ ☁ ☂ ☃

子どもの変化など印象的だったこと

NOTES

DATE _____

M T W T F S S

MOOD ☺ ☹ ☻ ☻ ☹

WEATHER ☀ ☁ ☃ ☁ ☃ ☃ ☃

A space of MOMMY FEELS RELIEVED



DATE _____

M T W T F S S

MOOD



WEATHER



「わたしの好きなこと」リスト

気になること・やってみたいこと

今月のわたしをほめてあげたいこと

今月の本音

DR.YUMI'S SPECIAL COLUMN



page of
APPENDIX



DATE _____

M T W T F S S

MOOD



WEATHER



子どもに向けたメッセージ _____

3ヶ月を振り返って _____

我が子へお手紙

page of
APPENDIX



親子の思い出

エピソード/写真/イラストetc...

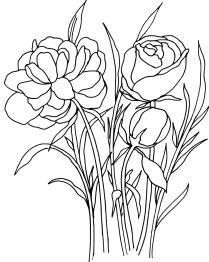
DATE

M T W T F S S

MOOD     

WEATHER

page of
**FORTUNE
TELLING**



DATE _____

M T W T F S S

MOOD



WEATHER



3ヶ月おつかれさまでした♡最後はちょっと“占いタイム”
ママのことも、子どものことも、旦那さんのことも...
生まれた日からヒントが見つかるってちょっと不思議で面白いよね。
正解はないから、「へえ～そうかも！」くらいのノリで楽しんでください♡

ライフパスナンバー

あなたの「ライフパスナンバー」を計算してみよう！
生年月日の数字をすべて1桁で足していくってね♡
(例) 1984年5月23日 → 1+9+8+4+5+2+3 = 32 → 3+2 = 5
※ただし、11・22・33になった場合はそこで止めてOK！

わたしのナンバー

	どんな人？	こんなとき注意	関わりのヒント
1	自立心が強く、「まず行動！」のエネルギーを持つチャレンジャー。目標に向かって一直線に進める力があり、周囲を引っ張る存在になりやすい人です。はっきりした性格で、物事を白黒つけたくなる傾向も。	「自分がやらなきゃ」「正解はこれ」と思い込みすぎると、孤独になったり、人に頼れなくなることも。 完璧を目指すより、「助けてもらっていい」「ゆっくりでいい」と力を抜くことが◎	自分が頑張りすぎる時ほど、人のペースを受け入れる練習を。子どもやパートナーに対しては、「見守る勇気」を意識してみてくださいね。
2	繊細でやさしく、まわりの空気を読むのが得意なサポートタイプ。人の感情に敏感で、「困っている人を放っておけない」思いやりを持っています。静かに深くつながる関係性を大切にする人です。	相手に気を使いすぎて、自分の本音を抑えてしまいやすいところも。感情を溜めこむと、突然爆発したり、涙が止まらなくなることもあるかも。	「わたしはどう感じている？」を優先する習慣を持つと◎家族の感情を拾いすぎる人は、自分を“オフにする時間”もつくってみてくださいね。

	どんな人？	こんなとき注意	関わりのヒント
3	明るくて楽しいことが大好きなムードメーカー。 アイディアが豊富で、表現力やコミュニケーション力に恵まれたタイプです。 その場の空気を盛り上げたり、笑顔を引き出すのが得意な人です。	自由さや楽しさを優先しそうになると、飽きっぽくなったり、感情のアップダウンが激しくなることも。 ネガティブを感じた時に“ふざけてごまかす”クセには注意。	「本当はどう思ってる？」と自分に問いかける時間を大切に。 家族とは、遊び心を活かしながらも、感情の深いところでもつながれると◎
4	まじめでコツコツ型。ルールや秩序を大切にする、信頼感抜群の“縁の下の力持ち”タイプです。 地道な積み重ねが得意で、生活を整えたり、計画的に物事を進めるのが好きな人も。	頑固になりすぎたり、「ちゃんとしなきゃ」に縛られやすい傾向も。 予定通りにいかないことが続くと、焦りやイライラが出ることも。	自分がしっかりしているほど、まわりのゆるさに寛容になれると◎ 子どもには「完璧」より「安心感」を優先してみてくださいね。
5	好奇心旺盛で、変化や新しいことにワクワクできる冒険タイプ。 束縛やルールが苦手で、「自分らしくいられるか」がとても大事。 頭の回転が早く、切り替えも上手な人です。	自由を求めすぎると、落ち着きがなくなったり、物事が中途半端になりがち。 「自分に飽きる」こともあるので、刺激と安心のバランスを。	自分もまわりも“縛らない関係”が理想的。 子どもやパートナーに「こうあるべき」を押しつけすぎないよう意識してみてください。
6	人のために動くことが自然とできる、あたたかく思いやりのあるタイプ。 家族や身近な人を大切にし、“愛されたい”より“愛したい”気持ちが強め。 癒しの存在である一方、周囲の平和を守ろうとしすぎる傾向も。	がんばりすぎて“自己犠牲モード”になると、心身のバランスを崩しがち。 「わたしのための時間」もしっかり取ることが大切です。	頼られすぎないためには、「ノー」もやさしく伝える練習を◎ 子どもとの関係は、与えるだけでなく“信頼して任せる”ことも意識してみて。
7	考えること・分析することが得意で、直感と知性をあわせ持つ“内省系”タイプ。 表面的なことより「本質」を大切にするため、少人数の深い関係を好む傾向も。 静かなひとり時間でパワーを充電できます。	人との距離感をつかみにくかったり、孤立してしまうことも。 ひとりで抱えこみすぎると、気づかれなまま疲弊していることもあるので注意。	言葉が少ない分、伝わっていないことが多いかも。 「伝える」努力も、あたたかい関係性を築く鍵になります◎

	どんな人？	こんなとき注意	関わりのヒント
8	現実的でパワフル、行動力と結果を出す力に長けた“エネルギー体現型”タイプ。 目標に向けて突き進むことが得意で、ビジネスやお金との縁も強い数字です。 堂々とした存在感と強い意志が特徴。	コントロール欲や支配欲が強く出ると、まわりとの摩擦が起きやすいことも。 「勝ち負け」や「損得」にとらわれすぎると、自分が疲れてしまいます。	“強さ”の中にある“やしさ”を見せられると、人間関係がぐっとやわらかくなります。 子どもとは、指導ではなく「背中で見せる」関わりを意識してみてくださいね。
9	愛情深く、共感力が高い“優しさの塊”タイプ。 人の痛みに敏感で、自然とサポートにまわることが多く、平和や調和を大切にします。 感受性が強く、芸術的な感性を持っていることも。	他人を優先しすぎて、自分の気持ちが後回しになります。 感情に飲まれたり、ふと虚無感に襲われることもあるかも。	「断ること」もやさしさのひとつ。 子どもには、“見守る愛”を意識して。手を出しすぎない信頼関係が◎
11	人並み外れた感受性と直感力を持ち、“なんとなくわかる”感覚に優れた人。 言葉にできないものを感じ取りやすく、人に癒しや気づきを与える役割を持っています。	繊細すぎて、まわりの影響を受けすぎることも。 自分を守る“バリア”や、安心できる空間がとても大切です。	あなたの存在自体が誰かの救いになっています。 「なんとなく感じること」にフタをせず、自分を信じてOK◎
22	理想と現実、どちらにも強い“両軸派”。 大きなビジョンを描き、それを実行に移せる力を持っています。 家族や社会の“土台づくり”にも貢献する、頼れる存在。	「理想通りに進まない」ことで自己否定感に陥りやすい傾向も。 完璧主義に傾かず、“過程”を大事にする視点がカギ。	一人で背負いすぎないこと。 周囲と「共に創る」感覚を育むと、さらになたらしくなれます。
33	常識や枠にとらわれない、ユニークで愛情深い“愛の拡大者”。 人にも自分にもボーダーがなく、「ぜんぶOK」と思える器の広さが魅力です。 ちょっと不思議ちゃんなるところもあるかも♡	感情が読みにくくなったり、自分を後回しにして無理してしまう傾向も。 「何でも受け入れる=何でもOK」じゃない、を学ぶとバランスが◎	あなたが自由に笑っていることが、周囲を癒す魔法。 子どもには、ルールより「楽しさ」を伝えることで、自然と信頼関係が育ちます。

DATE _____

M T W T F S S

MOOD ☺ ☹ ☻ ☻ ☹

WEATHER ☀ ☁ ☃ ☁ ☃ ☃ ☃