

見つけてみよう!

# 自分にあったストレス解消法

子どもの入園や仕事復帰、転勤など、生活環境が変わることの多い春。

最近は外出しづらい生活も続いたりして、大人だってストレスが溜まること、ありますよね  
ストレスの感じ方も解消法も人によって様々。

自分に合う方法を見つけて試してみたら、少しは“モヤモヤ”も晴れる…かな？

## 『笑う』

子どもと変顔をしてみたり、テレビや動画を見たりして大笑い！  
笑顔を作るだけでも気持ちが明るくなるみたい。



## 『泣く』

泣ける音楽、本、映画などを見て思いっきり泣いてみる。泣くことにはデトックス効果があるみたい。



## 『アウトプットする』

自分の中から湧いてくるネガティブな感情を紙に書いて、全部出しきれたらごみ箱にポイ！  
スマホでもOK！

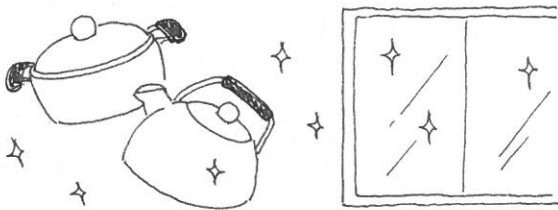


## 『ストレッチ』

深呼吸しながらストレッチ！  
心も体もほぐれてリフレッシュできそう。

## 『家事をする』

普段なかなか掃除できない場所や物をピカピカに！ 整理整頓でスッキリ！  
心のモヤモヤも一緒に掃除されるかも♡



## 『家事をしない』

体や心が疲れている時は、あえて家事を見て見ぬふり。  
「必要最低限なことだけする」と割り切ることで、  
ちょっぴり楽になれるかなあ



## 『大人としゃべる』

家族、友達、話したい相手… 誰でもいいのでとにかくしゃべってみる。「声を出せばストレスも出る」と言われることがあるくらい。特に女性は「話す」ことがストレス解消につながる割合が高いそう



心の“モヤモヤ”をはいてみませんか？  
子育てセンターの職員でよければ、  
いつでも話してね♪

電話でも、「つどいの広場」等に  
遊びに来た時でも大丈夫♡

