

わたしのストレス解消法!!

育児、家事、仕事など、子育て中のママ・パパは大忙し！
イライラしたり、ストレスを感じたりすることもあるでしょう…。
そんなとき、みんなはどうしているのかな？

教えて！あなたのストレス解消法!! 子育て中のママたちの声を集めました。

ちょっとした時間にできること

“プチ贅沢♡”

自分だけのスイーツをこっそり食べる！
子どもには内緒♡



“我が子のカワイイ

写真や動画を見る”

キュートな姿に、気持ちも
ちょっぴり落ち着くかも？

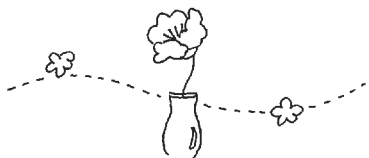


できれば、ひとりで…



“ストレッチして 大きく深呼吸”

ココロもカラダもほぐれて
リフレッシュ！



“好きな花を飾る”

眺めていると、いつしか
香りに癒されて…

“思いっきり笑う♪”

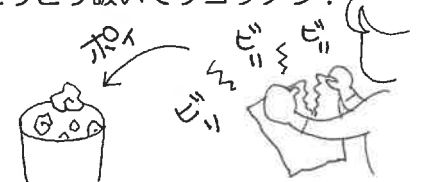
テレビや動画を観たり、
子どもと変顔してみたり
して大笑い!!



“紙に書いて

破いて捨てる!”

心のモヤモヤを紙に書いて、
ビリビリ破いてサヨウナラ!



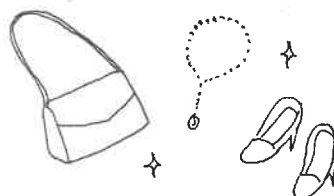
“ひとりカラオケ♪”

大きな声でうたったり…
おなかの底から叫んでみたり…



“少しオシャレして♪ 友だちとランチ”

ママだってオシャレしたいの!



“とにかく寝る Zzz…”

ヘアサロンで

綺麗になる!”

髪を切って気分転換♪



“涙をながす”

音楽を聴く、本を読む、映画を観る…
「泣く」ことには、心のデトックス効果
があるみたい。



“日帰り温泉やスパに行く♪”

ゆっくり、ゆったり、バスタイム
心も体もリラックス♡



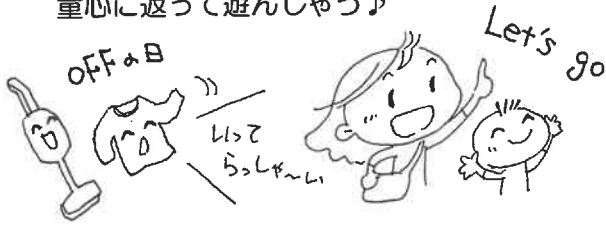
“好きなアーティストの テレビやDVDを観る♡”

推し活♡おススメ!



“子どもと思いきり遊ぶ♪”

洗濯、掃除…今日は見ないことに！
家にいると気になってしまうから出かけちゃう！
童心に戻って遊んじゃう♪



“たまには、子どもを預けて…
お出かけ♪”

おじいちゃん、おばあちゃんに預けたり、
保育施設の「一時預かり」を利用したり…



つどいの広場
こまたむらさきにも
来てね♡



ストレスの感じ方も、解消法も人それぞれ！
自分に合った“ストレス解消法”を、ぜひ探してみてくださいね♡

“おやこランチや おやこヨガへ行く”

子どもも一緒に行って楽しむことが
できる場所を探しておく♪

ファミリー向け
レストラン

キッズメニュー



カルチャー
スクール

親子サークル

“友だちにグチを
聞いてもらう♡”

誰かに話をするだけでも、
気持ちがスッキリすることも。
同じ思いの人に出会えるかも。

