

わたしのストレス解消法　教えてください



人と話す！！



- ・ピカットのぽっけ：保育士やお母さんたちと、何でもない会話をする。相談する。
- ・家族や友達：嬉しいこと、悲しいこと、子の自慢、イライラしたことを話す。

人やものに頼る



- ・頼る<人>：パパ、おじいちゃん、おばあちゃん
- ・頼る<支援>：一時保育、預かり保育など
- ・頼る<もの>：離乳食ならベビーフード、TV(シナぷしゅ、Eテレ、Youtube など)家事ストレス軽減グッズ(ルンバ、食洗機、乾太くんなど)

おいしいものを食べる&飲む&つくる

- ・食べる：好きなだけ、ごはんとお菓子を食べる。
週1で(週に1回だけ)自分の食べたいものを食べる！
ちょっと高めのスイーツを食べて、休憩する。
- ・飲む：チャイティーを飲む！！ノンカフェインの飲み物を集めて楽しむ！
ルイボスキャラメルミルクティーがおいしい。
- ・つくる：ひたすらもくもくと離乳食ストックづくり。
料理をする！！



一人時間を楽しむ

- ・出かける：一人ランチや買い物を楽しむと、子どもに会いたくなる。たまには一人になるのも大切。
- ・見る：YouTubeやインスタグラムで、バッグ、服、コスメ…etcの欲しいもの、好きなものの紹介をずっと見る。
今は思い通りのオシャレは難しいけど、見るだけで楽しい。

BEST

自分を大事にする！

- ・自分の時間や自分自身を大切にすることが、私にとってストレス解消法です。
- ・疲れているときは、一緒にお昼寝をする。

ママのHAPPY♡は
家族をHAPPYにします。
ストレスと上手に付き合って
楽しく子育てしてくださいね。

