



西淀川区はクジラの形をしているよ!

●発行/NPO法人 にしよど にこネット ●協力/西淀川区子ども・子育て支援連絡会

1・2月号に続き...

子育て真っ最中の
ママにきいてみました!

PART 2

普段しているストレス解消法を教えてください!

子育てママへのアンケート特集 第2弾は「普段しているストレス解消法」です。思うようにいかない育児、たまる家事...。毎日ストレスはつもの一方です。なかなか自分の時間を持ってないママ達が、普段どうやってストレスを解消しているのか...。そのストレス解消法の効果も合わせてまとめてみました。



食べる・飲む・きれいになる

- ・甘いものを食べる
- ・自分をメンテナンスする
- ・ちょっと高めスキンケア用品を使ってスキンケアする
- ・ヘアアレンジを試してみる
- ・お酒を飲む



満たされる時間をつくることは
ストレス解消にはもってこい。
てっとりばやいですよね!

笑う・泣く・しゃべる・書き出す

- ・ママ友とおしゃべり
- ・長電話して大笑いする
- ・お風呂場で歌う
- ・泣けるドラマを見る
- ・育児日記をつける



感情を出すことはストレス
解消にとっても効果的。
発散することでいやなこと
も飛んでいきます。

寝る・ゆっくりする

- ・寝る! ひたすら寝る! とにかく寝る!
- ・週に1回ほどパパに子どもをみてもらって、一人でゆっくりとお風呂につかってリラックスする
- ・ストレッチをする



からだをいたわり休息をとることは
ストレス耐性を強くして元気を養える。

普段している
ストレス解消法を
教えてください!

おでかけ・一人になる

- ・買い物に行く、ネットショッピングで安い服や雑貨などを見る
- ・ママ友とお茶会をする
- ・子どもと二人でランチに行く
- ・ホテルビュッフェを食べに行く
- ・スタバでお茶をする
- ・パパに子どもを預けて出かける
- ・外に散歩に行き気晴らしをする
- ・実家に子どもを預かってもらって自分の時間を作る
- ・パパと子どもが寝たあと一人の時間を満喫する



日常から離れた
違うシチュエーションで
心も身体もリフレッシュ!!



没頭する

- ・海外ドラマを見る
- ・大好きなテレビ番組を見る
- ・そうじをする
- ・本を読む
- ・夜中にゆっくり料理する
- ・お菓子作りをする
- ・花を生ける
- ・おひるねアートの撮影をする
- ・ゲームをする、スマホのサイトを見る



達成感がえられる
すぐ結果が見える
評価される



育児にストレスはつきものだけど、自分だけの時間をもつことや、あえてその時間をとることを意識できたら、ストレスをためることなくまた子どもに向き合えそうですね。自分なりのスイッチを持つこと、切り替える方法を持つことが、ストレス解消には大事なこともあるかもしれません。

