ひとりで悩まず、重荷を軽くしましょう

自分だけではどうにもならない時もあります。孤独感や見通しの無さが、辛さをより強めてしまいます。また、不安や心配が高まると、より心の負担感が強くなります。

そんな時はパートナーや家族の力を借りましょう。パートナーや家族に手伝ってほしいことは、どんなことですか?お互いにねぎらいや感謝の言葉を掛け合うだけでも、ストレスが和らぎます。

あなたに合ったセルフケアで、できるだけ負担を減らし、
お子さんとのかけがえのない時間を充実させてください。
自分に小さなごほうびをたくさん用意して、大変な毎日をのりきりましょう。

不安や心配なこと、話してみませんか?
お気軽にご相談ください

港北区こども家庭相談
月曜日～金曜日 8:45～17:00　☎045-540-2388

よこはま子ども虐待ホットライン
24時間365日受付　☎0120-805-240(はまっこ24時間)

かながわ子ども家庭110番 相談LINE

令和7年3月発行　港北区役所こども家庭支援課

子育て中のパパ・ママのセルフケア

毎日の子育て、
ごはんがゆっくり食べられない、
ぐっすり寝られない、
だっこにおんぶで体が痛い・・・等、
大変なことがたくさんあります。
がまんにがまんを重ねて、心身の調子を崩す前に、
あなたに合ったセルフケアを見つけませんか

まずは、自分の今の状態に気づくことが大切！

ストレスや疲れがたまっているな、と感じたら、その程度を把握しましょう。ストレスや疲れの程度により、セルフケアを実行しましょう。手軽にできるものから、しっかり時間をとるなど準備が必要なものまで、自分なりの方法をいっぱい見つけておきましょう。

すぐその場でできるものの例

深呼吸

ゆっくり水を飲む

音楽を聴く

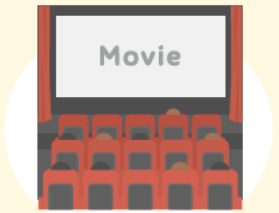
手軽にできるものの例

好きなものを食べる

お風呂に入る

ヨガやストレッチ

準備が必要なもの



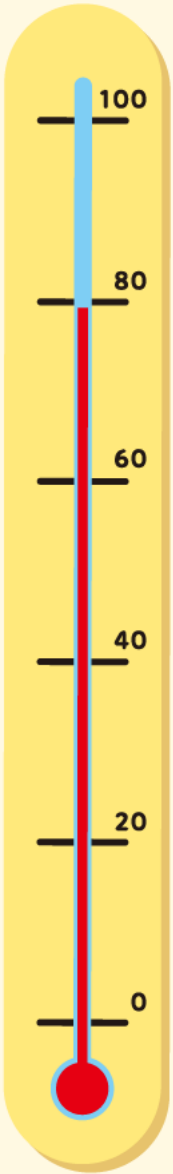
映画やショッピングなどの外出

友人と話す

趣味

わたしのストレス状態とセルフケア方法

日頃から、自分がストレス状態におちいった時に、どんな変化が起こるか、感じとってみましょう。ストレスを下げるための対処も、何が有効か、確認してみましょう。



あなたのこころとからだは、どんな感じ？	あなたのセルフケア方法