

あれ、なんだかつらいかも…でも病院に行くほどではない。
そんな時「自分でできる範囲で自分の面倒をみる」ことは
セルフケアの基本です。今回はその方法を紹介します。
あなたの心と身体のセルフケアのヒントが見つかるかもしれません



スッキリするぐらいの運動
散歩、自転車、YouTubeでの
ヨガやダンス



リラクゼーション
腹式呼吸は最も簡単なスト
レス解消。ゆっくり呼吸してみ
よう。



小さな幸せを見つけるクセを習慣化
今日の些細なHappyを思い出
してみる。



とにかく自分をほめる
なりたい自分を想像して、出
来ていることに着目する。



もしかして…をやめてみる
モヤモヤした考えを抱え続け
るより、前向きにどう向き合
うか考える。



悩みを書きだす
考えが整理され、悩みの本質
が見えるかも…



時には周りに助けを求める
話すだけでも気持ちが落ち着
き、自分を見直せるかも

日常生活の中で、すぐできるメンテナンス方法をできるだけたくさん持つことは大切です。ストレスと向き合うことで自己理解が深まり新たな発見が生まれることもあります。今回紹介したセルフケアのヒントを参考にしてみてください。

