

2020年11月



## おおやカウンセリンググループだより

10月は子どものストレス反応と親子で取り組めるコロナ不安への対策についてお話ししました。

今月は、大人のリラックス方法についてご紹介します。

勤務形態が変化したり、運動不足だったり、子どもと関わる時間や家事をする時間が増えたりして、大人も疲れていますよね。

また、だいぶ朝晩は冷えるようになったので、身体が縮こまってしまっていないですか？

時々立ち止まって、自分のこころと身体の状態を感じてみてください。

大人の状態は子どもに大きく影響します。



### 大人のリラックス方法

\*ストレッチ（ヨガ）

\*好きな音楽を聴く

\*好きなアロマの香りを楽しむ

\*ぬるめのお湯にゆったりと浸かる

私のおすすめのリラックス方法は、寝る2時間くらい前に好きな香りの入浴剤を入れたお風呂に入り、寝る前にはホットミルクを飲んでからストレッチをすることです。

お休みの日には、近くの公園までお散歩をして、思いっきり深呼吸をして身体をグーっと伸ばすと気持ちよいですよ！