

# 育児には息抜きも必要です！

## 子育てママの「自分時間」の作り方

どんなにかわいい我が子でも、24時間ずっと向かい合っているのは大変なことです。「自分時間」を持てたあとは、新たな気持ちで育児に向き合うことができます。先輩ママの声を聞いて、早速試してみてください。

### 手抜きして自分時間！

#### ★家事も遊びの一部に

息子と一緒に洗濯物をたたみます。息子には簡単にたためるタオルを渡し「こうやってたたむんだよ。」と、遊びの一部として手伝ってもらっています。

#### ★行動に優先順位をつける

子どものお昼寝中に、リビングの掃除、洗い物などをしましょう。



### ながらで自分時間！

#### ★ついでの行動を心がける

トイレのついでにトイレ掃除をし、夕飯を作る時に次の日のご飯の準備をするなどして、スムーズに行動できるようにしています。

#### ★辛いときは魔法の言葉で

どうしても自分の時間が欲しいときは、「家事をしなくても何とかなる！！」と唱え、家事はパス！自分時間を作っています。



### 段取りして自分時間！

#### ★忘れないようにメモをする

朝起きたら、1日の大まかな予定をメモに書き、できたらチェックをして、達成感を味わいます。

#### ★録画したドラマは洗濯物をたたみながら

洗濯物を干す前にシワを伸ばして、アイロンがけを省略。あと、録画したドラマを見ながら洗濯物をたたんだり、掃除機をかけたりしています。

