

セルフモニタリングのすすめ

～心と体の声を聴くために～

以前と同じように生活を送ることが難しくなり、
だんだん疲れが溜まってくる頃でしょうか。

なんだかいつもの自分と違うなあ

新しい生活様式に
なかなか慣れない

家族で過ごす時間が増えて
大変

先が見えなくて不安だ



日常生活の変化を感じると、 心や体に影響することもあります。

▶ 心のサイン

心配・不安・怖い・イライラ・やる気が出ない など

▶ 体のサイン

疲れやすい・肩がこる・頭が痛い・眠れない など

▶ 行動のサイン

子どもを叱ることが増えた、お酒を飲む量が増えた など

心や体のサインは、
自分を守るための当たり前前の反応です。

そのままにしておくと、
次第に心や体がしんどくなってしまいます。

子育てをしていると、
自分のことは後回しにしがちです。
でも、自分を大切にすることが
自分も周りの人も守ることにつながります。



自分を大切にするために……

いつもとちょっと違う自分に気づけるよう、
心や体の声を聴きましょう。

▶ どんな気持ちだったかな

(例) 悲しい、イライラする、不安、落ち込む など

▶ 体の調子はどうだったかな

(例) 肩がこる、頭痛がする、食欲がない など



自分の心や体の声を聴き対処することで、
健康を保ちやすくなります。

少しでも心や体のサインに気づいた時は、

自分に合った対処法を 見つけてやってみましょう。

取り組みやすい対処法を、他のスライドでご紹介しています。
ぜひ参考にしてみてください。

それでもなかなかうまくいかない時は、
相談できる誰かとつながることも大切です。



大田区子ども家庭支援センター 子育てひろば（愛称：キッズな）

お子さんの **遊び場** ・ 保護者の方の **ほっとできる場**
そして.....気軽に**相談できる場所**です。

- ▶ まずは遊びにいらしてください。
- ▶ 子育ての不安や悩み、「どうしたらいいのかな？」と思った時の一番身近な相談窓口として ご活用いただければと思います。
- ▶ **場所**： 大森・蒲田・洗足池・六郷
- ▶ **利用対象者**： 大田区在住の0歳～3歳のお子さんと保護者の方