

## 育児を頑張り過ぎている時の対処法

### 1.家事の手を抜く

(優先順位をつける、OKラインを下げる)

### 2.子どもから離れて休む、息抜きする

### 3.子どもをぶにぶにする、じっと見つめる、 においをかぐ、体温を感じる

### 4.赤ちゃんの時の写真を見る、イメージする 子どもの笑い声の録音を聴く

### 5.気持ちを外に吐き出す (グチを話す、書く)

### 6.人に優しくしてもらおう

(有料可。美容院・マッサージ等)

### 7.人に頼んで休む

(保育・家事代行・宅配サービスの活用)

### 8.プロに相談する、カウンセリングを受ける

### 9.医療機関の受診 (婦人科、心療内科等)

### 10.「助けて」と言う