

yukimichi だより

-素の自分でいる時間-

みなさん、こんにちは。いかがお過ごしですか。

11月に入り、一段と空気が冷え込みますね。朝晩の寒暖差や乾燥で、体調を崩しやすい時期です。こまめな水分補給で身体と心のうるおいを大事にしてくださいね。

今回は、自分のためだけの、「素の自分でいる時間」をテーマにしました。みなさんは、そんな時間をお持ちでしょうか。

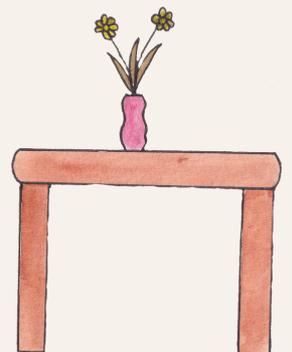
仕事・子育て・家事・介護など、女性はいくつもの役割を担うことが多く、自分以外の人との関わりに多くの時間を使っています。他者との関わりは、たとえ楽しくても、ある程度の緊張と疲労が伴います。

そんなとき、疲労をため込まないために、誰にも気をつかわない、ありのままの自分でいる時間が役に立ちます。

日々追われるように過ぎていって、とてもそんな時間なんて、と思っている方がいらっしゃるかもしれませんね。

大げさなことじゃなくていいんです。

今日一日、明日の一日を元気に過ごすために、毎日のちょこっとした時間、あるいは何曜日の何時など、さまざまな役割を離れて素の自分でいる習慣を作りませんか。



自分がホッとする・元気になる、ちょっとした時間のこと

スタッフのyukiの場合、布団の中でお気に入りのラジオ番組を聞くことです。少ししか聞かずに眠りの中に落ちてしまうことが多いのですが、癒しと元気をもらえる、楽しみな時間になっています。

例えば、

- ・家族が起きてくる前のわずかな朝の時間、静かに自分のために珈琲を淹れる
- ・通勤の車の中で、大好きな音楽を聴く
- ・ひとりで好きなテレビドラマを見る

自分のための楽しみと自分のための時間づくりをしましょう。





女性と女の子の 相談窓口



相談窓口では、専任の女性カウンセラーが対応します。
あなたの秘密は守られます。相談は無料です。

でんわ **080-9256-0035** (日曜・夜日除く)
(13時~18時)

メール相談 **soudan@womenseye.net** QRコードからも
ご相談できます 

◎生理用品の無料配布を行っています
必要な方は電話、又はメールにてお問合せください。