

気持ちが沈む日にケアラーのあなたへ

- 1 何をやってもうまくいかない日は誰にでもあるものです。あまり自分を責めないで。
- 2 家族や友達など、元気になれるような人と話をしてみましょう。
- 3 問題解決はあせらず、ゆくり、冷静に、一つずつ。
- 4 やらなければならぬことが山積みでウンザリしてしまったり、15分とか30分と決めて気が向くままに過ごす自分の時間を作ってみては？
- 5 「今日は無理をせず過ぎ、また明日からがんばる」と決めてしまうのも一手です。
- 6 温泉入浴剤や香水を入れたり、キャンドルを灯し音楽をかける、お気に入りの本を読むなど、お風呂でプチ贅沢を。
- 7 散歩、ヨガ、庭仕事など、なんでも自分が好きなことで身体を動かしてみましょ。状況が許すなら、思いきってオシャレをしてお出かけするのもお薦めです。
- 8 「幸せ小箱」を作ってみませんか？ とっておきの宝物や思い出の品、写真、好物のお菓子、お気に入りの絵など、大好きなものばかりを入れた「幸せ小箱」を、元気になりたい時には1人になってそと開けられるように。
- 9 チョコや大福は人をハッピーにする原料入りだと、かただし食べ過ぎにはご注意ください。
- 10 そして、そんな時こそ忘れないで、あなたは決して1人じゃない！

北海道栗山町社会福祉協議会ケアラー手帳から
抜粋したものです。

