

# セルフケアできていますか？

一年以上続くコロナ禍での生活。外食やイベント、旅行など、できなくなったことや、しにくくなったことも多いかと思います。今一度、セルフケア(自分を労わる、大切にする方法)を考えてみませんか？

- \* 音楽を聞く \* 日記をつける
- \* 絵を描く \* おしゃべりする
- \* よく寝る \* ペットと遊ぶ
- \* 空を見る \* 深呼吸をする
- \* ヨガをする \* ストレッチをする
- \* 大好きなスイーツを食べる
- \* 歌を歌う \* ゆっくりお風呂に入る  
など

「今できないこと」から、「今だからできること」に目を向けてみてはいかががでしょうか。ストレスに対処する方法をたくさん持っているのと、安心して過ごすことができます。