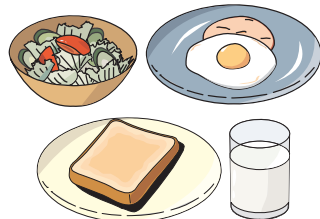




### 生活にリズムを ゆとりの時間をつくりだそう

生活リズムは食事のリズムから。  
食事を抜いたりせず、  
3食規則正しくとる  
ようにしましょう。



10ページに、こころを  
元気にする食事について  
のせています。

遅くても夜中の12時前には寝られるように。  
早寝早起きを心がけましょう。

生活のリズムが整ったら、  
その中に自分の時間を少しでもつくってみましょう。

### 上手に「ゆとり」をつくろう 「てきとー」が役立つこともある

仕事でも家事でも、効率的にできることはありませんか。  
残業が当たり前だと思わず、できるだけ早く切り上げる  
ようにしましょう。

家では、経済的に許すなら、食器洗い機・乾燥機、衣類  
乾燥機など便利な家庭用品を積極的に利用するのも手。

ときには、おそうざいを買ってきたり、外食するのも  
悪いことではありません。

こうしてできた時間が「ゆとり」になります。



### 何もかも自分で抱え込まない 誰かにしてもらえないことはない？

仕事・家事・育児などに、わき目もふらずに頑張って  
疲れをためていませんか。

同僚や家族など、他の人にもできることは  
やってもらいましょう。

言わなければ、誰もわかってくれません。  
気持ちをこめて頼んでみましょう。



### 休養は自分のために 誰にも邪魔されず好きなことをしよう

あいた時間は自分のために使いましょう。

- 散歩をする。
- 映画や美術館などに出かける。
- お気に入りの喫茶店で一息つく。



思い切って仕事を休み、  
1日自由に過ごしてみよう。  
休みたいときが休みどき。  
休むことに罪悪感を感じる前に、  
まずは自分の体を大切にしましょう。



「なるほど格言」  
思い立ったが休日