



一緒に休もう! 子どもの



呼吸に 耳を傾けて!




子どもがお昼寝している間に、あれこれたまっている家事を済ませたいし、他にもやりたい事がたくさんある! だけど、そんな時に限ってお昼寝をなかなかしてくれない…ありますよね。

思いきって、子どもと一緒に休みましょう!



日々、子育てに奮闘している保護者の皆さま。お昼寝の時間は、子どもと一緒に休んでみませんか?

子どもと一緒に横たわって、心地よい姿勢を探し、深呼吸。ゆっくりゆっくり穏やかに呼吸をしてみましょう。

 子どもと一緒にゆったりした音楽を聴きながらゴロゴロするのもよし、好きな絵本の絵を眺めるだけでもよし。



ふんわり優しい時間を過ごして、大人もお昼寝。ご自身の身体と心を休めて、疲れ過ぎないように自分を労わることを大切にしてくださいね。



大人の心がリラックスしていると、まるで波紋のように子どもの心も穏やかになり、眠りやすい雰囲気になるんですよ。不思議ですよ。

午後の時間がよりゆったりと過ごせるように、体と心を休める大切なお昼寝時間。子どもの呼吸にそっと耳を傾けて、隣に横になってみませんか

