

混乱を乗り越える：家庭で元気に過ごすための 子育てハック

主なポイント

1

親のストレス / 燃え尽き症候群の
兆候：

極度の疲労

離人感

充実感の欠如



2

親のストレス / 燃え尽き症候群の影響：

精神的・肉体的な健康に影響を与える

子供の発達に影響する

子育てスタイルに関連する



3

子育て戦略

感情的になっ
たときには

自分自身のストレスや身体的・感情的な反応にもっと注意を払う

感情的になったときには、一時停止して、その場を離れる

パートナーや信頼できる人に相談する

長期的に

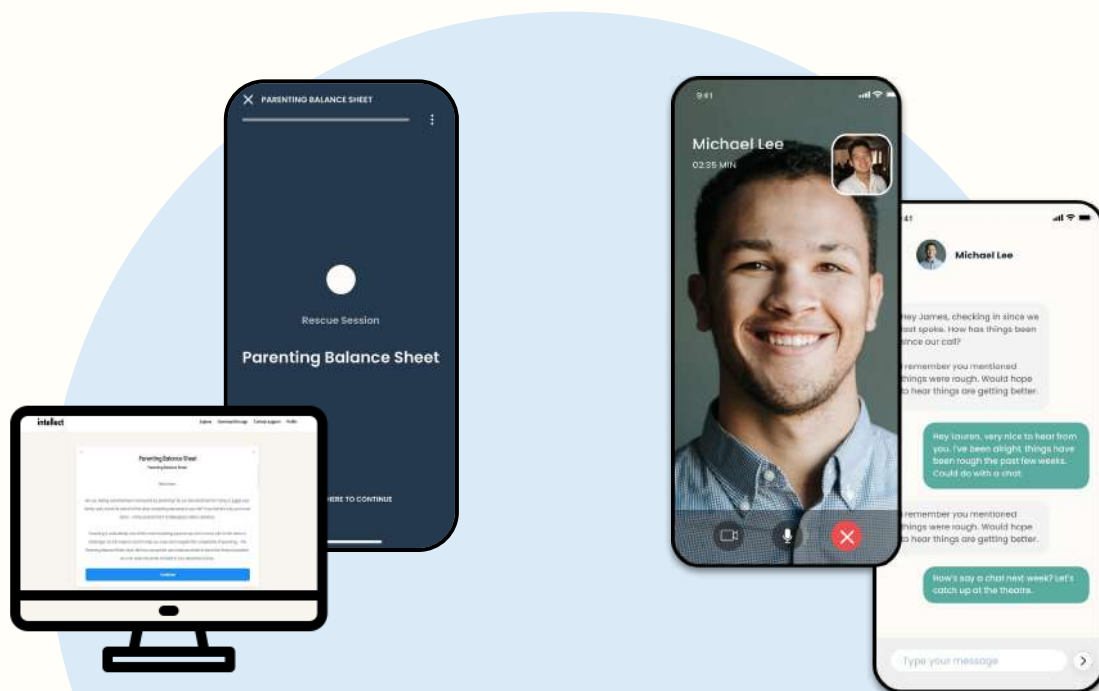
社会的支援を求める

より効果的なコミュニケーションを試みる

ストレスと感情のコントロール(自分を思いやる、休憩をとる)

インサイトからアクションまで： 今すぐあなたのスキルを活用しましょう！

自己学習モジュールと対1のコーチングサポートを活用して、
家庭でストレスを克服しましょう



子育てバランスシート救済セッション

ストレス要因とリソースについて
よりよく理解するツール

1対1のコーチング

コーチと一緒に、親としてのストレスに効果的に
対処する方法について話し合しましょう

メンタルマネージメントを今すぐ開始！

Intellectアプリを今すぐダウンロードして、パーソナルウェル
ビーイングのプロセスに取りかかりましょう。

