



うちで過ごそう

# STAY HOME!



一人暮らし編

## あなたのおうち時間は？



夜まで2度寝、  
3度寝を繰り返す

1日だらだら  
歩くのはトイレくらい



夜中までゲーム

**せっかくのおうち時間がもったいない！**  
**今しか出来ないこと、やってみませんか？**



## おうちでコミュニケーション

オンライン飲み会、オンラインゲーム、  
オンライン帰省など、おうちで人と関わる



## おうちで自分磨き

手の込んだ料理、スイーツを手作りする  
見たかった映画や読みたかった本・マンガを読む



## おうちで自分を見つめなおす

おうちの片づけ、断捨離、大掃除をする





うちで過ごそう

# STAY HOME!



家族編

外出できない、遊べない…  
マイナス思考になりがちですが、

## 家族で過ごす時間

を大切にしましょう！



やってみよう！

## 家事に挑戦！

いつもは誰かがやってくれる家事、  
一緒に、または分担して挑戦してみましょう。



やってみよう！

## 外出は最小限に！

買い物は少人数で空いている時間に。  
公園は空いている時間・場所で。  
ジョギングは少人数で。



やってみよう！

## 挨拶、感謝の言葉は忘れずに！

おはよう、いただきます、ありがとう、  
おやすみ、何気ない言葉が大切です。



やってみよう！

## 時間の過ごし方に工夫を！

家族で過ごす時間、自分の時間etc…  
おうち時間がストレスにならないように  
調整しましょう。

