

# 家族に怒りをぶつけて、後悔する前に。 ストレスを溜めない家事ラクのコツ

トレンドキーワード  
「アンガーマネジメント」

掃除に、洗濯に、食事の準備に…家事をしていると、いつの間にかストレスがたまりませんか？  
我慢しすぎて、あるとき突然爆発！なんてことも。イライラをうまく解消して、心にゆとりのある暮らしにしましょう。

## 家事ストレスが溜まる原因って？

### ◆完璧を目指しすぎている

全て自力でやらなければと思っていませんか？  
「しない家事」で適度に手を抜きましょう。

### ◆自分の時間がない

掃除したそばから、また汚れる…  
これでは疲れる一方です。  
汚れに強いアイテムで、手間を減らしましょう。

### ◆家族が手伝ってくれない

「私だけ…」という孤独感や不公平感が  
イライラにつながります。  
家族みんなで分担できるようにしましょう。



これで  
解消!

## アンガーマネジメント

アンガーマネジメントとは、怒りと向き合っ  
て心を落ち着かせる心理トレーニングで、「6  
秒数える」などの方法があります。パワハラ  
の解決法として広まりましたが、お家で起  
こるイライラにも役立ちます。



## 設備に頼ってもっとラクにしませんか？

### 設備で手抜きをしよう

食器洗い乾燥機や自動洗浄トイレを使えば、食  
器洗いやトイレ掃除が「しなくていい家事」に。  
やるべき作業が減って、心にゆとりができます。



食器洗い乾燥機



全自動おそうじトイレ

### 汚れにくい素材で手間を減らそう

掃除が大変な水廻りやフローリングには、汚れ  
や傷に強い素材を選びましょう。お手入れにか  
かる時間を減らせて、気持ちもラクに。



スゴピカ素材



アーキスペックベリテイス

### 家族で分担しやすい設備にしよう

掃除が大変な水廻りやフローリングには、汚れ  
や傷に強い素材を選びましょう。お手入れにか  
かる時間を減らせて、気持ちもラクに。



Idobata スタイル



フレームシェルフ

PanasonicリフォームClub  
おかげさまで  
40周年

まずは、ご検討いただけるような  
資料をお届けいたします。

資料請求・お問い合わせは当ショップまで



リフォームのことなら  
お気軽にショップへ  
ご相談ください。

リフォームで解決! あなたの街の Panasonic リフォーム Club におまかせください。