

社名・店名ご入力欄

店舗情報ご入力欄

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

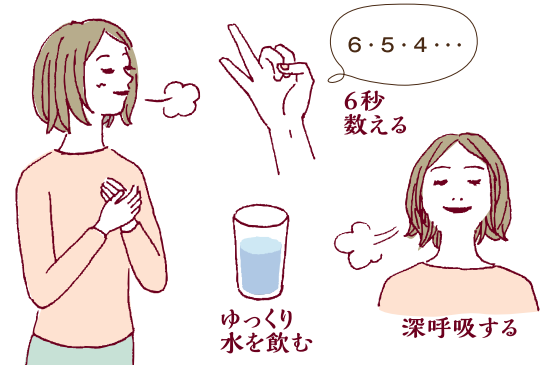
「私だけ…」という孤独感や不公平感が
イライラにつながります。
家族みんなで分担できるようにしましょう。



コレで
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ィス

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



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。