

お風呂に入りたい。

あお青 作

とりあえず
トイレがてら
浴室に向かおう
行ってみて無理そうなら
やめればいいや...

トボトボ...

④

ひとまず
風呂イスに
着席
ハア...
やれやれ
どっこいしょと

⑤

とりあえず
シャワーを浴びよう

⑥

ホントは石けんを
体を洗いたいけれど
そこまでの
元気はない...
今日はお湯で洗うだけに
しよう

⑦

お風呂に入らなくても
死にはしない と言おう
うんうん
わたしは
生きてお風呂にも
入りたいです

①

それなのに
お風呂に入る気力も
体力もない...!!
花粉
ペタペタ
汗ペタペタ
ホコリ
パサパサ

②

脳内会議が始まる
入浴すると
体がスッキリ
ホカホカしてグッスリ眠れるよ
ムリです!!
体が重だるくて
入れません!!
ムリムリッ
かんばろッ
入りたい...
入れない...
入りたい...

③

やっぱりお風呂に入ると
さっぱりして気持ちいいな



わたし
よくがんばったなあ

⑧

体調や気分に合わせて
メニューから選んでもいいよね

⑪

レストランの
アラカルトみたいに

今夜は
シャンプーをして
湯舟に浸かろう



目標を決めずに



できそうなことから
始めるといいのかも

⑨

お風呂から出た後に
やることも多い

⑫

スキンケア

髪を乾かす

風呂上がりの一杯

こころは
楽しみ



体調のよいときでも

お風呂フルコースは一苦労です



⑩

本日のメニュー

・バスタブを洗う

・お湯張り

・メイク落とし

・体を洗う

・湯舟に入る

・シャンプー (洗いすすぎ)

・トリートメント

・全身を拭く

・浴室の換気

ちなみにわたしは

ぬれた髪を

⑬



乾かせずに

寝ると...

羽立朝の髪型士が

ジャ〜ンッ



やくどうきき
躍動的に

なります

⑭