

ストレスとの付き合い方

ストレスとは…

特別な出来事その他、日常生活での些細なことによっても引き起こされます

ストレスは“人生のスパイス”とも言われますが、ストレスを抱えた状態が続くと、心身のバランスを崩すことにもなります



ストレスにより生じる不調

イライラ
怒りっぽい
不安感
無気力
疲労感
抑うつ感
集中力の低下



食欲の低下
頭痛
動悸
めまい
肩こり
下痢・便秘
アレルギー
寝つきが悪い



深酒
過食
多動
ケアレスミス
遅刻
笑わない
対人交流を避ける

ストレスとの上手な付き合い方

～3つの「R」～

Rest (休養・休息)

のんびり過ごす、良質な睡眠をとる

Relaxation (リラクゼーション)

ストレッチ、好きな音楽・風景を思い浮かべる

Recreation (癒し・娯楽)

日常をしばし忘れて気分転換をする



こんなことも効果的！

- ☆気分転換になる活動をできるだけ多くリストにしておく
すぐに活用できる
- ☆一日の終わりによかったこと・自分を褒めてあげたいことを思い起こす
- ☆信頼できる人に話を聞いてもらう

ストレスは誰にでもあるもの。意識して気分転換を♪
一人で抱え込まず、早めに気づくことが大切です