



ストレスを上手に解消しイキイキと過ごそう

新年度を迎え、環境の変化が多いこの時期はストレスを抱えがちに。
ストレスと上手に付き合って健康な毎日を送りましょう。

ストレスと柔軟に付き合うコツ

ストレス度にあわせた 3ステップ で解決

1
休息

疲れ切っているときは、無理せず休息する



2
解消

リラックスと気分転換で、ストレスをかわす



3
対応

ストレスの原因を突き止め、解決方法を実行



例えばこんな方法でストレス解消！

適度な運動と
バランスのよい食生活



自分なりの
リラックス方法を



腹式呼吸



趣味や旅行などで
気分転換



十分な睡眠

