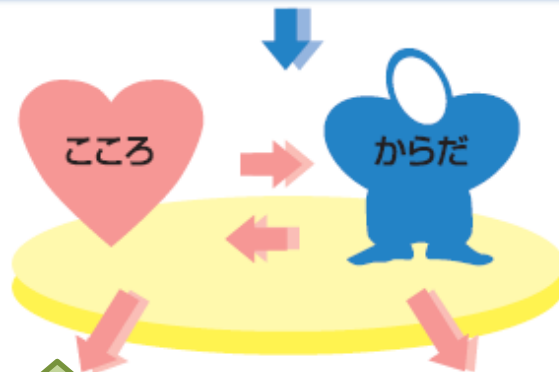


ストレスってなに？

ストレッサー
(ストレスの原因)

倒産・失業・昇進・転勤・借金・仕事のミス
近親者の死・妊娠・看護や介護・病気やけが
転居・夫婦の問題・子どもの問題・孤立
事故・災害 など



ストレス反応

不眠・イライラ
怒り・うつ
意欲の低下など

胃痛・肩こり
頭痛・動悸
血圧上昇
免疫機能の低下
など

ストレッサーにより、こころとからだには
様々なストレス反応がおきます。

ストレス反応は、自分のこころやからだを守るための大切な防衛反応です。ストレス反応を放置したままにすると、こころやからだ、行動面にさまざまな影響が出て、病気になることもあります。

ストレス反応に早めに気づくために、自分のストレスサインを知り、早めに対処するなど、ストレスとの上手なつきあい方を身につけましょう。