

ストレスマネジメント

ストレスとうまくつきあおう

<ストレス対処法>

ストレスと上手につきあうために、ストレス対処法のレパートリーをたくさん用意しておきましょう。

<ストレス対処法の例>

たまったエネルギーを 抜く・発散する

- スポーツをする
- 散歩をする
- 落語や漫才を聞く
- 旅行をする
- カラオケで歌う
- 適度な買い物をする
- 掃除をする
- 野球観戦に行く

など

ひとり静かに クールダウンする

- ゆっくりお風呂に入る
- ストレッチ体操をする
- 深呼吸をする
- 好きな音楽を聴く
- ガーデニングをする
- ぼんやり緑を眺める
- 日光浴をする
- 波の音をきく

など

疲れているときや、気分が落ち込むときなどは、クールダウンするタイプの対処法がおすすめ。



- あなたに合った対処法を探してみましょう。
- 望ましい対処法は、効果があり、お金や時間がかからず、健康に悪影響を及ぼさず、人に迷惑をかけないものです。
- 効果がなかった時に、別の対処法を試せるように、具体的なレパートリーをたくさん用意しておきましょう。
- 携帯電話や手帳にメモして、いつでも見られるようにしておくと、便利！

新たなストレスを
生み出さないことが
大事！