

ストレスに関すること

「笑い」はこころを軽やかにして、
つらいことも乗り越える力になります。
シリアスに見える出来事でも、見方を
変えると、笑える側面があるもの。
それに気づくと、グッと楽になるのです。

詳しくは、[こころもメンテしよう](#)を
ご覧ください。

あなたを救う健康10カ条

5. ストレス



その5 ストレスとうまく付き合いましょう

ストレスへの対処法に関する正しい知識を持ち、家庭や職場、地域など日常生活のさまざまな場面で実践するとともに、必要に応じて医療機関を受診するなど専門的な支援を受けましょう。



©2014 大阪府もずやん

