

ストレス対策 - ②

ストレスと上手に付き合う方法

ストレスとうまくつき合うには、イライラしている今の気持ちを切り替えることが大切です。また、緊張状態で血行も悪くなっている筋肉をほぐしたりすることで、抱えているストレスの度合いが少し弱まります。ストレスを解消することの意味を理解し、具体的な解消法を身につけることで、少しずつ気持ちが楽になります。

是非お試しください。



「こころの健康気づきのヒント集」厚生労働省 P6～P7

https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudoukijunkyokuanzeniseibu/H25_kokoronokenko.pdf

「こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト」厚生労働省
> ストレスとこころ > ストレスとうまくつきあう

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/kokoro/index.html>

「とうきょう健康ステーション」東京都福祉保健局 > こころの健康

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/kokoro/>