



## ストレス対策 - ③

# ストレスと上手に付き合う方法

日頃の仕事や人間関係でイライラしたり、こころが疲れることが多くあるかと思います。

まずは自分でできることからだのセルフケアを行うことから始めてみましょう。様々な方法がありますが、厚生労働省がお勧めしている方法をご紹介しますので、ご自分でできそうなものを選んで、試してみてください。

つらいときは一人で我慢しないで、誰かに「ツライよお」と愚痴ることも、立派なストレス解消になります。



「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 > こころと体のセルフケア

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

「こころの健康気づきのヒント集」厚生労働省 P9～P10

[https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudoukijunkkyokuanzeniseibu/H25\\_kokoronokenko.pdf](https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudoukijunkkyokuanzeniseibu/H25_kokoronokenko.pdf)

「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/>