

ストレスとの上手な付き合い方

自粛生活が続き、ストレスはたまっていませんか？

「**こころの病氣**」は、自分では気づかないうちにかかってしまうものです。

「**こころの悲鳴**」や「**ささいな不調**」こそが、身体からのサインです。

まずは、あなたの「**ストレス度**」をチェックしてみましょう。

当てはまるものが多いほど、ストレス度が高いということになります。



こころについて

- イライラする
- 何もやる気がしない
- ものごとに集中できない
- 憂うつ気分が続く
- 何をしても楽しくない
- 気持ちの浮き沈みがある
- 不安で落ち着かない
- 気持ちが終始張りつめている



こころや身体の不調を感じたら…

「**自分なりのリラックス法**」でストレスを解消しましょう！

たとえば、こんなことをしてみても？

- おいしいものを食べる、食べたいものを自分でお料理する
- 趣味に没頭する
音楽鑑賞、読書、手芸、ガーデニングなど
- 思いっきり体を動かす
ジョギングやストレッチ、ウォーキングなど
- のんびり入浴する
好きな入浴剤を入れてみる、半身浴など
- ぐっすり眠る
安眠できる環境づくりなど



身体について

- 寝ても、疲れがとれない
- 頭痛、肩こり、めまいがひどくなった
- 急に息苦しくなることがある
- なかなか眠れない日が続いている
- かぜをひきやすくなった
- 手のひらや脇の下によく汗をかくようになった
- 食欲がない



行動について

- 仕事や家事がはかどらない
- 人に会いたくない
- 身なりにかまわなくなった
- 遅刻・早退・欠勤が増えた
- 運動や外出がおっくうだ
- 飲酒量が増えた
- 気がつけば、いつも何か食べている



何かと慌ただしい世の中ですが、**「ちょっと、一息」、休みながらのんびりといきましょう！**