

ストレス 対処法

ストレスは人生のスパイスである (ハンス・セリエ)

適度なストレス・・・生産性の向上、達成感を強めます

上手な対処法、数多くの対処法を身につけ、ストレスとバランスよく付き合しましょう

ストレスラーの刺激による影響が大きくなる前に、早めの対処が大切です

あなたのストレスを解消する方法

趣味・気分転換



リラックス



休息・睡眠

マッサージ



森林浴



ストレッチ



アロマテラピー



音楽、ペット、ガーデニング、思いっきりおしゃべり・・・

★これはダメ!

- ・ 深酒 (連日の飲酒)
- ・ 暴飲暴食
- ・ ギャンブルに夢中
- ・ 収入を越えた買い物



問題との付き合い方

問題解決法

段階を踏んだ解決目標の設定
自分で取り組めるものから解決

問題を先送り

ここに余裕がないときは、
問題を放棄したり、解決を先に延ばしたりする

ポジティブシンキング

自分をほめる
自分をねぎらう

自分で自分に
プレゼント



一枚のハンカチ、
一輪のフリージア



あなたを守る! 社会的サポート

様々な要因のストレスラーがふりかかったとき
その人を取り巻く家族・友人・近所の人たち・職
場の上司・同僚などの支えの度合いによりストレ
スの強さは変わります

いざというときのサポートの手を沢山持っている
ことが大切です

つらいときは周囲の人からサポートを得ましょう
場合によっては専門機関の活用も必要です

ひとりで悩まないで

◆詳しくは
神奈川県精神保健福祉センター
ホームページをご覧ください

<http://www.pref.kanagawa.jp/div/1590/>

