

ストレス対処の基本

自分のストレスサー把握する	自分のストレス反応を知る	物事の捉え方、考え方の傾向を知る	ストレス対処法のレパートリーを増やす 知識・技術の維持・向上に務める
<h2>ストレス耐性の土台作り (完遂・克服・限界)</h2>			