

メンタル不調に ならないために

▷▷▷ 9

自分のことより仕事や家庭のことに一生懸命で、自

らされているのにうまく処理できない時には、そのストレスを増幅させ、心身に異常をきたすことになりま

す。無理な頑張りや、弱音を吐くときは吐く、疲れた時は休むという気持ちでストレスとうまく付き合

ていくように努めよう。まずは自分でできるスト

レス対処法として大切にしたい。音楽を楽しんだり、ストレッチング、腹式呼吸法

をしたり、音楽を楽しんだり、ストレッチング、腹式呼吸法

ストレスをためないセルフケアの基本は休養(寝る)すること、栄養(三度の食事をとること)、運動(体を動かすこと)です。これは

動かし、心身の健康を維持しながら趣味や遊び、旅行などを楽しむことで脳や体を活性化させる。笑うこともよい

方法、ストレスに対して自分だけでなく周囲の人の協力を得て解決する方法、ストレスによって発生した自己に上手な休憩、良質な睡眠、

分だけでなく周囲の人の協力を得て解決する方法、ストレスによって発生した自己に上手な休憩、良質な睡眠、

分だけでなく周囲の人の協力を得て解決する方法、ストレスによって発生した自己に上手な休憩、良質な睡眠、

3つのRで心身の健康維持

無理な頑張りは禁物

分のことばついで後回しにしてしまう人ほどセルフケアが苦手です。ストレスにさ

いながら健康で充実した生き方、働き方をすることが大切です。

は、実行はなかなか難しいかもしれませんが、私たちは、日常的にさら

る方法などがあります。

ほぐすために軽い運動、ス

毎週水曜日に掲載