

口頃から趣味や生きがいを持ってうま〜ストレスを

# メンタル不調に （ならない）ために

▷▷▷ 10

## 話すことはストレスを放すこと

# 悩まずカウンセラーと相談を

ますが、それ以外にもセルフケアの方法はいろいろあります。いくつかの例を上げます。

①朝、目覚めたら朝日を浴び、ゆ〜ゆ〜深呼吸する。そして体を温める朝食をこ

【一般社団法人日本産業カウンセラー協会中部支部 元三重事務所長 太田克子】  
毎週水曜日掲載

ウ(報告)・レン(連絡) 復する。

め、問題解決のために協力しよう。このような相談窓

①朝、目覚めたら朝日を浴び、ゆ〜ゆ〜深呼吸する。そして体を温める朝食をこ

②職場では周りの人と朝夕、あいさつを交わし、コミュニケーションをとるよ

③友人を持ち、話す(↓)してもらえ人間関係を

口を設けている企業もあり

③仕事の優先順位をつけ

④ONとOFFの区別を

⑤自分のもの考え方

多くの専門家に相談するこ

⑤ゆるめのお風呂にゆ〜

⑥好きな人間関係を築

⑦自分のもの考え方

陥った時や自分で対応し

⑥ゆるめのお風呂にゆ〜

⑦自分のもの考え方

⑧自分のもの考え方

縮されたり、よりよい解決

⑦自分のもの考え方

⑧自分のもの考え方

⑨自分のもの考え方

方法が見出されたりしま

⑧自分のもの考え方

⑨自分のもの考え方

⑩自分のもの考え方

このようにストレス解消

⑨自分のもの考え方

⑩自分のもの考え方

⑪自分のもの考え方

法はたくさんありますの

⑩自分のもの考え方

⑪自分のもの考え方

⑫自分のもの考え方

で、自分に合うものをま

⑪自分のもの考え方

⑫自分のもの考え方

⑬自分のもの考え方

く取り入れてセルフケア

⑫自分のもの考え方

⑬自分のもの考え方

⑭自分のもの考え方

実践しましょう。

⑬自分のもの考え方

⑭自分のもの考え方

⑮自分のもの考え方

【一般社団法人日本産業

⑭自分のもの考え方

⑮自分のもの考え方

⑯自分のもの考え方

カウンセラー協会中部支部

⑮自分のもの考え方

⑯自分のもの考え方

⑰自分のもの考え方

元三重事務所長 太田克

⑯自分のもの考え方

⑰自分のもの考え方

⑱自分のもの考え方

子】  
毎週水曜日掲載