

## \*ストレスと上手に付き合きましょう！



### ◎質の良い睡眠をとる

- ・安眠できる環境を整え、質の良い眠りを確保する
- ・早起き、早寝を心がける

### ◎適度な運動とバランスの良い食事を心がける

- ・ウォーキングやストレッチなど取り入れやすい運動を
- ・“定期的”に“継続”することが大切
- ・バランスよく、楽しく食べよう

### ◎自分なりのストレス解消法を持つ

- ・プライベートな時間を確保して熱中できる趣味やスポーツをする
- ・ONとOFFを切り替える（旅行、コンサートなど）

### ◎リラックスできる時間を作る

- ・1日15分は自分だけの時間を作る
- ・ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
- ・自然と親しむ（ガーデニング、森林浴など）
- ・ゆっくりと腹式呼吸をする
- ・音楽鑑賞、アロマセラピーなど



### ◎自分のクセを知る

- ・**～べき思考**→勝手にハードルを作り自分を追い込んでしまう
- ・**オール オア ナッシング**→物事に極端に白黒をつけ、少々の失敗でもうダメだと思ってしまう
- ・**過度な一般化**→一度の失敗でまた次も良くないことが起こるのではないかと不安になる
- ・**自分への関連づけ**（強すぎる責任感）→何でも自分だけのせいにして非を感じてしまう
- ・**深読みのしすぎ**→他人のことばや態度に裏があるのではないかと一喜一憂してしまう

### ◎物事の見方を変える（リフレーミング）

「これだけしかできなかった」→「これだけできた」のように、別の角度から考えてみると心にゆとりが生まれます

### ◎時には相談する

体調に異変を感じたら（眠れない、食欲がないなど）、1人で悩まずに誰かに相談しましょう  
話すことで気持ちの整理ができ、楽になることがあります