

ストレスとのつきあい方を覚えよう

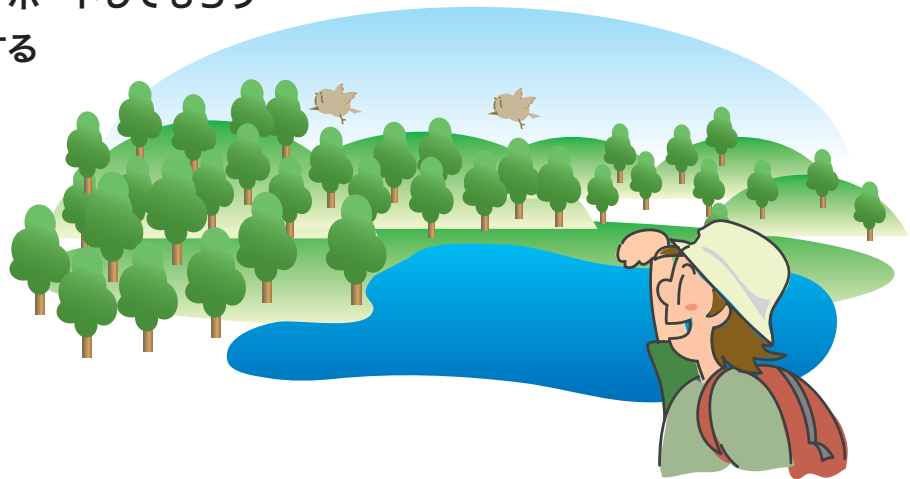
自分自身を知ろう

得意なこと・苦手なこと
好きなこと・嫌いなこと
目標・現実

自分の考え方や行動のパターンを知るとともに、ほど良い加減を見つけることも大切です。

ストレスを長続きさせない方法を身につけよう

誰かと会話をする
周りの人にサポートしてもらおう
気晴らしをする
休みをとる



リラックスの方法を覚えよう

心と体の緊張をほぐしましょう。
専門家に方法を教えてもらうこともできます。