

春は環境が大きく変わります!!

～気分転換のコツ～

4月は就職や異動、転勤など自分を取り巻く環境が大きく変わり、ストレスも溜まりやすい時期。
気分転換をして、上手にストレスと付き合しましょう。

上手に心身をくつろがせる

- ◆ 深呼吸
- ◆ しっかり睡眠をとる



普段使わない五感

(見・聞・嗅・味・触)を使う



- ◆ アロマセラピー
- ◆ 食べ歩き
- ◆ 土いじり ◆ 散歩 など

何かに一点集中
して取り組む



- ◆ 読書 ◆ 何かを作る

自分に合った方法
を見つけよう!!



今と全く違う
感情を味わう

- ◆ 思いっきり泣ける
映画を観る
- ◆ スポーツ観戦
- ◆ 大笑いをする



つらいときは...

援助を求めてみることも大切です!!

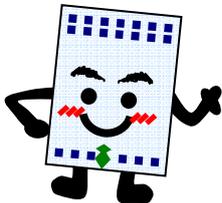
ちょっと 助けてほしい

今 困ってるんだ



※眠れない、気分の落ち込みなどの症状が続くときは、主治医か専門医
(精神科・心療内科・メンタルクリニック)へ受診しましょう。

皆様の健康づくりに役立てていただくための「職場出前講座」実施中！
お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課
新・健康ながの21職場推進部会
電話 226-9960 FAX 226-9982