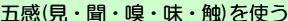


あなたのこころ、頑張り過ぎていきせんか 上手に気分転換をしましょう

緊張をゆるめる

- ・深呼吸
- ・ストレッチ



- ・アロマテラピー ・散歩
- ・食べ歩き ・十いじり
- ・行ったことのない所に出かける





- ・読書
- ・手芸・工作





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
- 大笑いをする



自分にあった気分転換の方法を見つけましょう

自己チェック!ストレスサイン

心の面

- □ 不安感、イライラ感、緊張感
- □ 無力感、やる気がでない
- □ 悲しみ、憂うつ感がある

体の面

- □ 寝つきが悪い、朝早く目が覚める
- □ 動悸がする、血圧が上がる、手や足の裏に汗 をかく
- □ 食欲がなくなる、やせてきた

行動の面

- □ 喫煙量や飲酒量の増加
- □ 身だしなみがだらしなくなる、落ち着かない
- □ 消極的になる、周りとの交流を避ける
- □ 疲れがとれない

皆さま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。



2 週間以上 続くときは

ひとりで抱え込まないで

主治医か専門医へ



電話番号 226-9960 FAX 226-9982