

あなたのこころ、頑張り過ぎていませんか 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



五感(見・聞・嗅・味・触)を使う

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



何かに一点集中する

- ・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



このような症状が

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

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。

長野市保健所 健康課

新・健康ながの21 職場推進部会

電話番号 226-9960 FAX 226-9982

