

ストレスマネジメント

～自分のストレスに気づこう～

ストレス反応は、自分のこころやからだを守るための大事な防衛反応です。
ストレス反応に早めに気づくためにも、自分のストレスサインを知っておきましょう。

あなたのストレスサインはどんなサインでしょうか？

からだの反応

- 体重が増える・減る
- 頭が重い・痛い
- だるい
- 肩がこる
- お腹が痛い など



ねむりの症状

- 寝つきが悪い
- ぐっすり眠れない
- 夜中に目を覚ます
- いつも眠い など

行動の変化

- ミスが増える
- タバコやお酒が増える
- 服装にかまわなくなる
- つい食べ過ぎる
- ひきこもる など

こころの反応

- イライラする
- なんだか不安
- 怒りっぽくなる
- やる気がなくなる
- 気がめいる など

