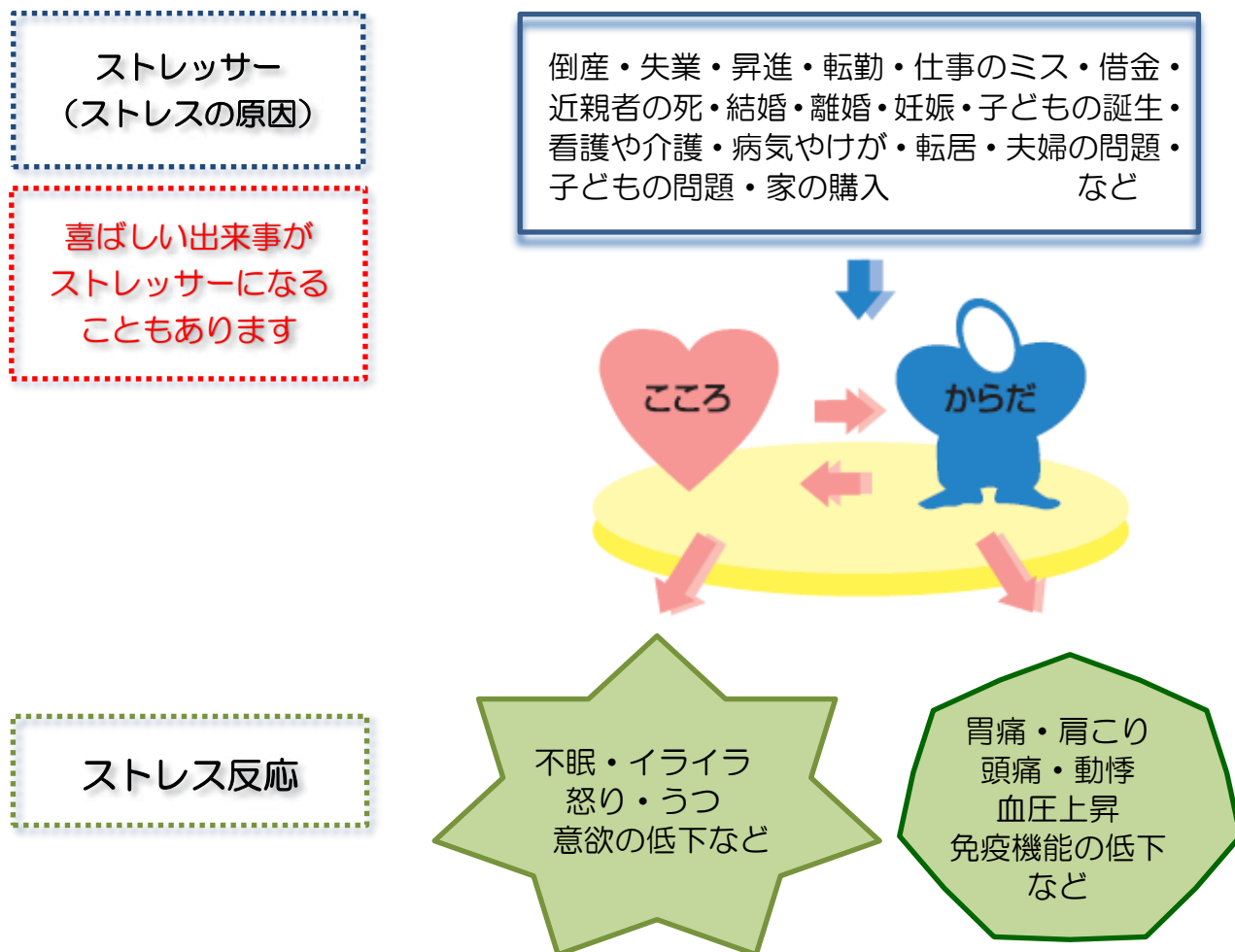


# ストレスマネジメント①

## ～ストレスってなに？～

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。  
日常の中で起こる様々な変化がストレッサー（ストレスの原因）になります。



ストレッサーにより、こころとからだには  
様々なストレス反応が起こります。

ストレス反応自体は自然な反応です。適度なストレスは集中力や記憶力のアップ、意欲の向上などにつながります。しかし過度なストレス反応を放置したままにすると、こころやからだ、行動面に様々な影響が出て病気になることもあります。