

## ストレスマネジメント② ～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。  
自分のストレスサインを知ることで、ストレス反応に早めに気づくことができます。

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
  - 不安になる
  - 怒りっぽくなる
  - やる気がなくなる
  - 気がめいる
- など