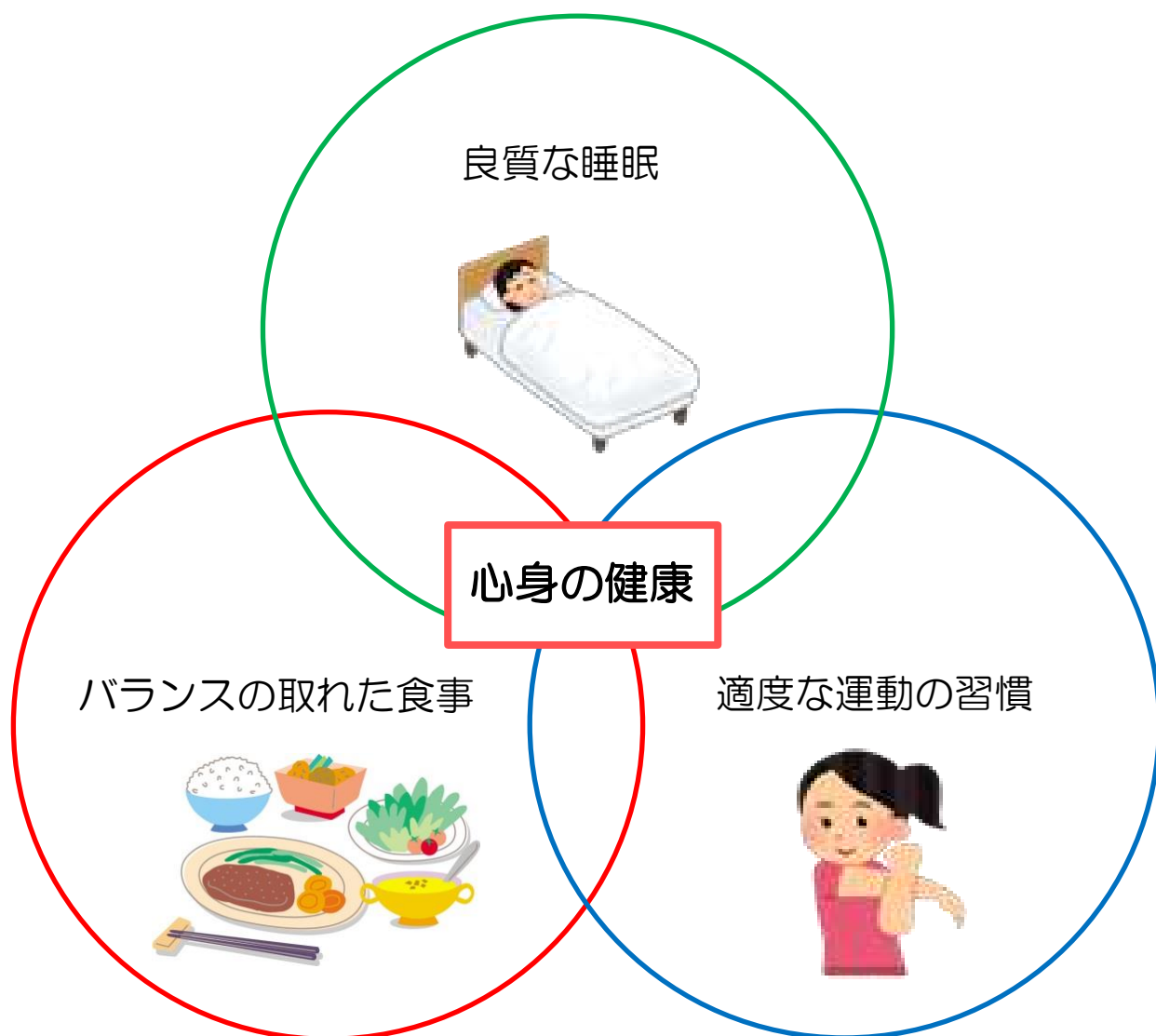


## ストレスマネジメント③ ～生活習慣を整えよう～

ストレスと上手につきあうには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持することがこころの健康の基礎固めになります。



考え方やものの見方を少し変えてみるだけで気持ちが少し楽になることがあります。

喫煙や過度の飲酒・ギャンブルは避けましょう。