

## ストレスマネジメント④

# ～ストレスとうまくつきあおう～

### ストレス対処法（セルフケア）

ストレスと上手につきあうために、ストレス対処法のレパートリーをたくさん用意しておきましょう。

#### ＜ストレス対処法の例＞

#### たまったエネルギーを 抜く・発散する

- スポーツをする
- 散歩をする
- 落語や漫才を聞く
- 旅行をする
- カラオケで歌う
- おしゃべりをする
- 掃除をする
- 野球観戦に行く など

#### ひとり静かに クールダウンする

- ゆっくりお風呂に入る
- ストレッチ体操をする
- 深呼吸をする
- 好きな音楽を聴く
- ガーデニングをする
- ぼんやり緑を眺める
- 日光浴をする
- 波の音をきく など



疲れているときや、気分が落ち込むときなどは、クールダウンするタイプの対処法がおすすめ。

### 誰かに話す・相談する

誰かに話すことで、状況や考えが整理され、解決につながることもあります。こころの中にためず、外に出すことが大切です。

まわりに話せる人がいない場合は、我慢してひとりで抱え込まず相談しましょう。

安心して相談できる相談窓口があります。



相談窓口一覧  
QRコード