

心の健康

ストレスへのコントロール力を身につけよう

目標 ◆ 心理社会的ストレスを回避する。



協会けんぽ広島支部マスコットキャラクター
 健康 いろは & 健康 かえで

ストレスは心身に悪影響をおよぼす

現代社会においてとくに問題になるのが、人間関係の悩みや仕事などが原因
 となって引き起こされる「心理社会的ストレス」です。こうしたストレスによって、
 うつ病など心の病気だけでなく、心臓病などの体の病気のリスクも高まるおそ
 れがあります。



はじめよう!

ストレスはその日のうちに解消しよう

ストレスは、その日のうちに解消するのが、ためこまないコツ。そのためにも、自分なりのストレス解消法、リ
 ラックス法を見つけておくことが大切です。1日のスキマ時間にできる手軽なストレス解消法をもっておくと安心
 です。

ストレス解消のヒント「STRESS」

「ストレス解消法が思いつかない……」という人には、ストレス (STRESS) のアルファベットの頭文字をとった
 ストレス解消法が役立つかもしれません。自分にあったリフレッシュ法を生活の中にとり入れましょう。

S Sports スポーツ

からだを動かす
 毎日少しでもから
 だを動かしてリフ
 レッシュ!



T Travel トラベル

旅行をする
 少し遠出をしたり、
 近所を散策したり
 するだけでも気分
 転換に



R Rest & Recreation レスト& レクリエーション

休む、遊ぶ
 安心してくつろげ
 る時間と空間を
 作りましょう



E Eating イーティング

食べる
 家族、仲間と一緒
 においしいものを
 食べよう



S Speaking & Singing スピーキング& シンギング

話す、歌う
 思いを伝えたり、
 声を出したりして、
 気分爽快



S Sleeping & Smile スリーピング& スマイル

寝る、笑う
 家族との笑顔の
 団らん、快適な睡
 眠は元気のもと



山本晴義著『ストレス一日決算主義』(NHK出版)を一部改変

監修：津金昌一郎 国際医療福祉大学大学院教授