

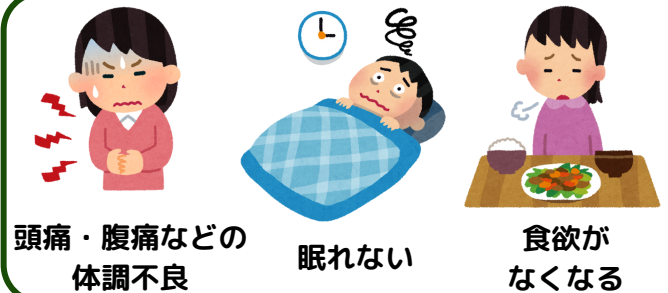
心の健康コーナー

ストレスのサイン

《心のサイン》



《体のサイン》



セルフケアで心を健康に

体の具合が悪い時と同じように、心もセルフケアで早めにいたわりましょう。相談しやすい人に相談してみるのもよいですね。

《おすすめ セルフケア》

「ああ、
スッキリした！」と
思えるくらいの
軽さの運動を。



体を動かす

落書きや書きなぐりでOK。悩みと距離をとって、客観的に見てみましょう。



今の気持ちを
書いてみる

笑いは心を軽やかにして、辛い日々を乗り越える力になります。シリウスに見え、事も見方を変えると笑える側面があるもの。失敗しても、やっやった自分を笑い飛ばしましょう。物がグッと笑いに感じられます。

不安になると、呼吸が浅く速くなりがち。息をゆっくりと口から吐き、鼻から吸い込みます。



腹式呼吸を
くりかえす



なりたい自分に
目を向ける

問題を抱えていると原因探しや自分の弱さに目が行きがち。できていることに目を向けましょう。理想のイメージを思い浮かべ、その第一歩となる小さい目標を立てて、実行しましょう。

音楽を聞く
ことに集中すると
いいそうです。
うたうと、呼吸が深
くなります。



音楽を聞く、
歌をうたう



失敗したら
笑ってみる

《生活習慣を 整えましょう》



よく寝る



バランスよく
食べる



適度に
運動する

生活リズムの安定は、心の安定につながり、日常生活のストレスを小さくします。