

ストレス対処をしよう！

「疲れが溜まっているな」「強いストレスを感じるが続いているな」など、こころが疲れているなど感じることはありませんか？ストレスは溜めすぎると、こころや体の調子をくずしてしまうことがあるため、自分なりの解消方法でストレスを溜めないことが大切です。

ストレスを溜めないコツ

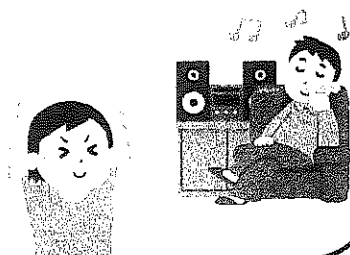
1. 生活習慣を整える

バランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動習慣を意識してみましょう。



2. リラックスできる時間を持つ

ゆったりお風呂に入る、軽くストレッチをする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることからやってみましょう。



3. 考え方を変えてみる

「必ず〇〇をしなければならない」と考えていると、それが上手くいかない時に強いストレスを感じる場合があります。できていることや上手くいっていることに目を向けてみましょう。



相談することも大切です！

悩みや不安があるのに、
「迷惑をかけたくない」
「どうせ誰も分かってくれない」
と、ひとりで抱え込んで
いませんか？

辛い時は、
誰かに胸のうちを打ち明けて
みましょう。
「相談してくれたら、力になれるのに」
と思っている人は、あなたが想像
するよりずっと多いものです。

こころの相談窓口

- ・気仙沼市健康増進課（市民健康管理センター「すこやか」） ☎21-1212
- ・唐桑総合支所市民福祉課 ☎32-4811
- ・本吉総合支所市民福祉課（本吉保健福祉センター「いこい」） ☎25-7645
- ・宮城県気仙沼保健福祉事務所 母子・障害班 ☎21-1356

※時間は、

平日 8:30~17:15 です

厚生労働省「まもろうよこころ」 相談窓口などを紹介しています

