

私たちの周りに常に存在するストレス。上手に解消していきましょう！



ストレスって、そもそも何？

ストレスという言葉は、物理用語で、外部からの力を意味します。みなさんがストレスというと想像しそうな、試験、就職活動、失恋などだけでなく、荷物、寒さ、暑さ、光、映像、騒音、臭いなどもストレスと言えます。

就職、進学、恋愛、旅行などプラスな事も外部刺激といった意味ではストレスなのです。

ストレス解消方法

休養

- * 十分な睡眠をとる
- * 1日のんびりする日を作る



リラックス&リフレッシュ

- * アロマセラピー
- * 音楽鑑賞
- * めるめのお湯でゆっくり入浴
- * 温かいお茶でリラックス
- * いつもとは違う行動パターン
- * 適度な運動
- * 話す・笑う・歌う



ストレスは悪者ではなく、適度なストレス(刺激、生活の張り)がある状態が心身の健康を保つためには必要です。

豆知識「音楽の効用」

音楽を聴くとリラックスしたり元気になったり、気持ちに変化がありませんか？音は脳に対して作用しやすく、高音域の音は脳を活性化し、低音域の音は体の内側から弛緩させます。このような音楽の力を使ってストレス解消したり、気持ちを整えるのもお勧めです。

保健センター 相談室



事務棟1F 教育支援課窓口の右側
TEL 0467-54-3818(直通)
月～金 9:30-16:30
(昼休み11:30-12:30)
相談は予約制(TELまたは来室にて申込)

相談内容は守秘義務により守られます