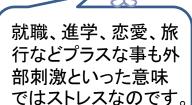
## 相談室だより

2013年2月 (Vol.2)

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。



#### 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

- \* アロマテラピー
- \*音楽鑑賞
- \*ぬ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