

# ストレスとの付き合い方

あなたが今、「何となく調子が悪い」と感じていたら、**ストレス**のせいかもしれません。ストレスは誰にでもありますが、ためすぎると心と体の調子を崩してしまいます。日常生活の中でストレスをためない工夫を行っていきましょう！

## 生活習慣を見直しましょう

- バランスのとれた食事
- 適度な運動
- 良質な睡眠
- 過度な飲酒をしない
- ゆっくりお風呂に入る
- 好きな音楽を聴く
- 自然のある場所へ行く

## 頭を柔らかくしましょう

こうしなければならない...

できなくても大丈夫！！

## 誰かに相談しましょう

話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になる ことがあります。心と体の不調が続くときは、医療機関や自治体、職場など、相談できる場所はたくさんあります。早めに専門家に相談しましょう。

