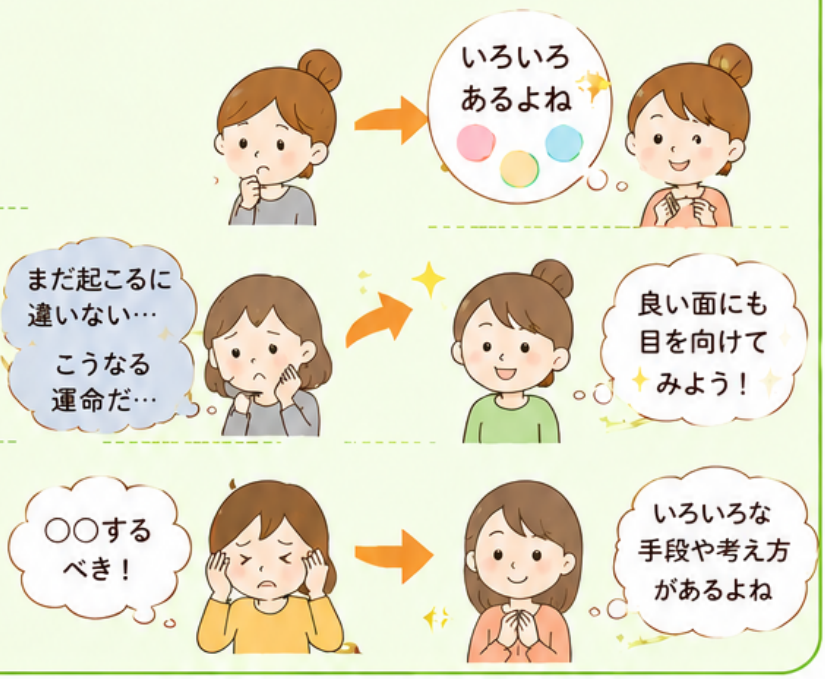
セルフケアの方法
ストレスへの対処法

考え方の工夫

- 物事に対し極端に白黒つけないようにしましょう
- 「また起こるに違いない」「こうなる運命だ」と過度にネガティブになりすぎず、良い面にも目を向けてみましょう
- 「○○するべき！」と思いこまず、色々な手段や考え方があると思うようにすることで、心に余裕が生まれます



行動の工夫

- 問題に思っていることを書き出し、一つずつ考え、整理してみましょう
- 話しやすい家族や友人に相談しましょう
- 日記などを使用し、人と話す以外にも気持ちを外に出す方法をもちましょう
- 1日1回、短い時間でもひとりで過ごす時間を作りましょう



リラックス方法

- お風呂に浸かってゆっくり読書をしたり映画をみたりする
- テレビを見ながらストレッチやヨガをして身体をほぐす
- お気に入りの音楽を聴く
- 寝床を好きな香り(アロマなど)で満たす



参考：厚生労働省

那覇市医師会生活習慣病検診センター