



ストレスとの付き合い方

誰にでもストレスはあるものですが、負担に感じる人もいれば、それをやる気に変える人もいます。ストレスをコントロールできるように、ストレス対処法を身につけるための方法を提案します。

1. 自分の考えや感情を表現する

誰かに自分の考え、気持ち、感情を話しましょう。話すだけで心がスッと軽くなる事も。

2. 1日1回よく笑う

笑いは緊張をやわらげ、ストレスを解消してくれます。

3. 趣味に没頭する

自分なりのリラックス法を見つけて気分転換を。

4. ビタミン、カルシウムを多く含む食品を食べる

ビタミンB1 豚肉、うなぎ、玄米、納豆など。

ビタミンC ブロッコリー、ピーマン、じゃがいも、イチゴなど。

カルシウム 牛乳、チーズ、小魚、海藻類、小松菜など。