



こころのストレッチ、できていますか？その2

そのストレス、限界を超えていませんか？

☑体と心のサインをチェック

からだ



- 肩こりや頭痛、腹痛など
- 不眠
- 食欲不振・過食
- 下痢や便秘
- めまいや耳鳴りがする

こころ



- イライラしておこりっぽくなる
- ちょっとしたことでも驚く
- 急に泣き出す
- やる気がなくなる
- 人づきあいがめんどうになる

厚生労働省：こころもメンテしよう参照

当てはまるものがあると、ストレスが大きい可能性があります。
体と心のサインを見逃さないで、日々のセルフケアにつなげましょう。

ストレスとうまくつき合うための

セルフケア

自分に合う気分転換は、ストレス社会の強い味方です



親しい人に話を
聞いてもらう



緊張が続いたら
体を動かそう



仕事に関係ない
趣味を持つ



適度な運動

元気なところを作る『4つ』のコツ

1 しなやかに考えて、 ストレスを切り抜ける

一時的には良くないように
思えることでも、
意識的に良い面をみて、
切り抜ける工夫をしていると、
新しい局面が見えてきます。



2 上手に休む勇氣

がんばり過ぎて、
自分らしさが
失われていくことも。
体やこころの疲れに
気づいたら、
上手に休んで、自分らしさを取り戻しましょう。



3 笑う門には福来る

姿勢を良くして笑顔になって
行動（外）すると、
気持ち（内）が晴れて、
こころ（内）も
前向きになります。



4 外から内への働きかけ

行動や姿勢（外）によって
こころ（内）は変化します。
趣味などの、
やりがい・楽しみがある活動が、
こころを元気にしてくれます。



厚生労働省 こころの耳e-ラーニングで学ぶ15分でわかる認知行動変容アプローチ2から引用

※長引く不調のときは医師に相談しましょう。



こころコンディショナーチャンネル

<https://www.youtube.com/channel/UC47pR36mUzgu8IkToQqtGtQ>



こころコンディショナー

<https://www.cocoro-conditioner.jp/>



監修：大野裕先生

精神科医

SWC協議会健幸アンバサダー・人材育成分科会座長

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター

認知行動療法センター顧問

一般社団法人 認知行動療法研修開発センター理事長

発行：スマートウェルネスコミュニティ協議会

三井不動産とカーブスジャパンは、サポーターとして健幸アンバサダーの取り組みを応援しています。



三井不動産

Curves



SWC協議会
認証

本資料は、スマートウェルネスコミュニティ
(SWC) 協議会が認証しています。



通信の説明動画を見ることが出来ます
(会員の方のみ)



公式LINE
登録をお願いします