

ストレス ～コロナウイルスによる影響～

<簡易テスト> 次のような状態になっていませんか？

- ① イライラすることが多い
- ② 漠然とした不安を感じることも多い
- ③ いつもより疲労感を感じることも多い
- ④ 食欲があまりない or 食べ過ぎてしまうことが多い
- ⑤ 夜中によく目が醒める

3つ以上あてはまると、かなりストレスが溜まっていると思われる。

⇒ セルフケアを意識しましょう。

タイプ別ストレス対処法 ～ 音楽

タイプ	ストレス症状	オススメのストレス解消法
生真面目	イライラ・不安・怒りっぽくなる	部屋を片付ける・掃除・法律相談
情熱	周りのことが心配・無力感	ボランティア・マスク作り・情報発信
現実主義	不安・思い通りに行かない・マイナス感	オンライン研修・悩みの相談・パズル
感性・個性	イライラして人に当たる・孤立を深める	芸術・映画・音楽・日記つける
自由のびのび	孤独感・自己管理できない・心を閉ざす	オンライン飲み会・料理・お菓子作り

特別だよっ!(^^)♪

超簡単セルフケアについて

- 笑う！！!(^^)!
- 深呼吸 ス～ ハ～ ♪
- 適度な運動

何と言っても 規則正しい生活 \(\^o^\)/