

## ストレスとのつきあい方 ② ストレスコーピング

ストレスの対処法のことを「ストレスコーピング」と言います。  
今回は適切なストレスコーピングを紹介します。

### \* 休息する \*

ぐっすり眠る



家でくつろぐ



予定がない日をつくる



### \* 発散する \*

身体を動かす



おしゃべりをする

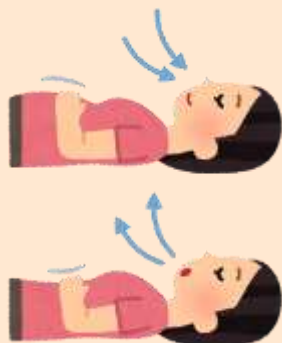


趣味に打ち込む



### \* 緩和する \*

リラクゼーション



お風呂につかる



お茶を飲む



音楽を聴く



日常で取り入れられそうなコーピングはありましたか？