

ストレス対処法①

落ち着く方法を見つける

イライラしたり、カッとなったりしたとき、みなさんはどうしていますか？
気分が落ち込んだり、モヤモヤした気持ちが続くこともあるかも
知れません。そんな心を落ち着ける方法を見つけてみましょう！



しんどい気持ちを言葉にして書き出す

自分の気持ちを押し込めず、言葉にして書くことで
気持ちが整理できたり、客観的に自分の状態を見ることが出来ます。

ゆっくりと大きな呼吸をする

ストレスが強いと呼吸が浅くなります。
大きく息を吐くことで、心身の緊張を和らげることが出来ます。



ストレッチなど身体を動かす

手をぎゅっと握ったり、肩をぐっと持ち上げてから、
一気に力を抜きましょう。ラジオ体操も効果的です。



場所を変えてリフレッシュ

しんどい気持ちを変えるのではなく、今いる場所を変えること自体に
効果があるとされています。

他にも自分なりの落ち着く方法を見つけてみましょう！