

ストレス解消しませんか！！

# 心の免疫力を高めて 冬を元気に過ごしましょう

## ステップ1

### 疲れをとるために

深呼吸をして身体と心をリラックスさせましょう。  
入浴はできれば湯船に浸かり、血行を良くしましょう。  
気分転換はできていますか？



## ステップ2

### 生活習慣を整えよう

不規則な生活習慣が続くと、身体と心のバランスが崩れ不調をきたしてしまいます。適度な**食事**(栄養補給)、**睡眠**(疲労回復)、**運動**(体力維持)を心がけましょう。

## ステップ4

### できることを やってみよう



自信がついてきたら、人に喜ばれることなどやってみませんか？手伝いやボランティアなど、身近なことでもかまいません。情けは人のためならずです。

## ステップ3

### どこが上手くいかなかったか考えてみよう

失敗したり、上手くいかない時、自分(人)を責めたりしていませんか？どうして上手くいかないのか、どうすればできるのかを考えて、前向きに努力できるようにします。



寒くなると身体も心も動きにくくなります。今のうちに健康状態に気を配り、調子を整える習慣をつけて、春にむけて準備をしていきましょう。

武庫川女子大学  
学生相談センター

TEL0798-45-3528

