

タイプ別 ストレス解消法

ストレスは人によって様々なものがありますが、自分にとって「不快」なストレスが続くと憂鬱になったり、体調を崩したりと心身の不調につながります。そうなる前に、自分なりの解消法でこまめに発散する事が大切です。ひとりひとりが適切なセルフケアを行い、快適な職場づくりにつなげましょう。

発散タイプ

<p>▽ ライブやフェスへ行く</p> 	<p>▽ カラオケ等で大声で歌う</p> 	<p>▽ 信頼できる人に話を聞いてもらう</p> 	<p>▽ 自分の思いを紙に書き出す</p> 
<p>▽ 運動をする</p> 	<p>▽ 気の知れた仲間と飲みに行く</p> 	<p>▽ 美容室等でリフレッシュ</p> 	<p>▽ 感動する映画等で思いっきり泣く</p> 

動

<p>▽ 掃除をする</p> 	<p>▽ ペットや友人と過ごす</p> 
<p>▽ 旅行</p> 	<p>▽ 森林浴をする</p> 

静

<p>▽ マッサージ</p> 	<p>▽ 寝る</p> 
<p>▽ 落ちつく空間で過ごす</p> 	<p>▽ 瞑想する</p> 

浄化タイプ

ひとりひとり性格が違うように、ストレスの解消の仕方も様々です。自分に合った解消法を見つけ、ストレスと上手につき合っていきましょう。

