

# 手軽にできるストレス解消法

簡単な体操

肩の上げ下げ

肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす



ストレッチング

背中

両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める



ストレッチング

腰

腰を伸ばして、からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ



マッサージ

首すじ

親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首すじを押しようにマッサージする



簡単な体操

首まわし

首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす



ストレッチング

上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る



## そのほかにも…

出典：「Selfcare こころの健康気づきのヒント集」（厚生労働省）

◇ 親しい人たちと話す

◇ 自然と触れ合う

◇ 甘いものを食べる

◇ 好きな音楽を聴く

◇ 寝る前には飲酒・喫煙を避け、よく眠れるようにする



趣味を楽しむ余裕がない



休みがちになる



布団から出られない



食欲がわかない



ぼーっとしがちで  
ケガをしやすくなった

# 喫煙所やトイレの扉など、必ず目に入るところに掲示

当てはまることがあれば、自分がストレスを溜めていると気づける

ストレス解消法も一緒に掲示

カレンダーを見るついでにストレッチしている様子

## 手軽にできるストレス解消法

そのほかにも…

- ◇ 親しい人たちと話す
- ◇ 自然と触れ合う
- ◇ 甘いものを食べる
- ◇ 好きな音楽を聴く
- ◇ 寝る前には飲酒・喫煙を避け、よく眠れるようにする

