

# ストレスサインに気づいていますか？

ストレスとは、心が外部からの刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。

ストレスにより、様々な症状がストレス反応として現れます。自分のストレスサインに早めに気づき、セルフケアをすることが大切です。



## 身体面

- ・ 肩こり、目の疲れ、疲労、頭痛、不眠、肌荒れ、脱毛、腰痛

## 心理面

- ・ 不安、落ち込み、イライラ、怒り、集中力の低下、理由なく涙が出る

## 行動面

- ・ 生活の乱れ、過食、過度の飲酒・喫煙、ギャンブル、暴言・暴力、遅刻・欠勤

# ストレスとうまくつき合う！

ストレスとうまくつき合うためには、生活習慣を整えることが大切です。

### 1 良質の睡眠

### 2 バランスのとれた食事

### 3 適度な運動習慣

### 4 身近なストレス解消法

