

# ストレス対処のコツ！

～不安を軽減するために～

入間市 地域保健課

# ストレス対処のコツ① お茶を飲みながらリラックス



お茶を飲むことに集中してみましょう。

五感(視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚)を意識して、  
お茶を注ぐ音、お茶の色を眺めたり、香りを楽しみましょう。

今起きていることに集中することで、考えや感情を  
整理し、ストレスを軽減することができます。



お茶には、カテキンやビタミンC、テアニン等が含まれ、以下の効果があると言われています。



- ① ストレス緩和
- ② リラックス効果
- ③ 睡眠の質の改善



# ストレス対処のコツ②

## 考え方のくせを知る

例えば・・・コップの半分にお茶が入っているとします。

- お茶がもう半分しかないと「考え」が浮かぶ人 (Aさん)
- お茶がまだ半分もあると「考え」が浮かぶ人 (Bさん)

物事の捉え方を変えることにより、不安や不要なストレスを減らすことができます。



# ストレス対処のコツ③

## ゆっくり呼吸法

- ①姿勢を整えます。
- ②呼吸で意識を集中させる場所は丹田（へその下）です。  
意識しやすくするため手を下腹部にあててみましょう。
- ③5秒くらいかけて口から息を吐きます。  
そして5秒かけて鼻から吸います。  
これを何度か繰り返し、吐く息を1秒ずつ延ばしていきます。  
ゆっくり息を吐くことに意識を集中してください。
- ④最終的に10秒かけて吐き・5秒で吸うようにします。  
苦しくない範囲でおこなってください。  
自分のペースで無理をせず楽な感じで行うことが大切です。

