

ストレスがあるのは当たり前？

全体の6～7割ほどが
なんらかのストレスを感じているとい
う結果に

つまりストレスをどうコント
ロールするかが重要なのです

みんな何らかのストレスを感じているんですね

ストレスは人それぞれ

外出できないことがストレスという人もい
れば、外出しなくても平気という人も

自分が何をストレスと感じてい
るのか把握することが大切

性格、好み、おかれている環境によって
何をストレスと感じるかは
人それぞれですよ

新型コロナウイルス 流行下でどう ストレスと 向き合うか??

ストレスへの対処の仕 方も人それぞれ

ストレス解消法としては・・・



始めるヒント

100点満点でなくても良い、少し
でも取り組んでいることを評価しよう

これまで好きだったものを振り返って取り
組んでみよう

他の人のアイデアを参考にしよう

三日坊主を恐れずチャレンジしよう