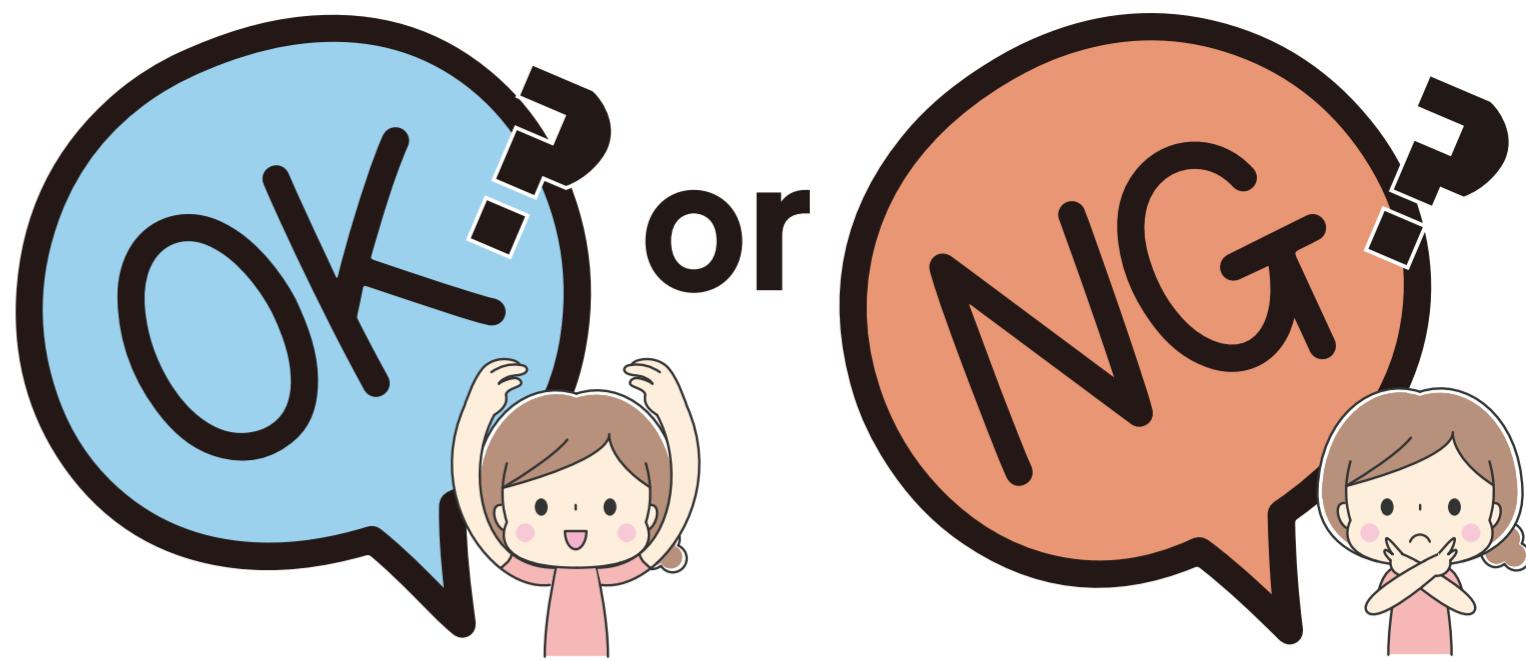


# 自分にあった方法で元気をチャージ ストレス解消法

監修 一般社団法人 認知行動療法研修開発センター 理事長 大野 裕



ストレス解消法はさまざまありますが、よくない方法だとストレスを解消するどころか、新たなストレスのもとになることもあります。自分らしさを取りもどし、新たなエネルギーを与えてくれる「よいストレス解消法」を見つけましょう。



<p>これは NG</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●やったことを後悔するもの</li> <li>●健康や生活をおびやかすもの</li> </ul>	<p>タバコ</p> <p>イライラが解消されるように感じても、それはニコチン切れによるイライラがおさまっただけ。喫煙者は禁煙を。</p>	<p>やけ酒</p> <p>アルコールを多量に飲み続けると、アルコール依存症に移行するおそれアリ。お酒は適度に楽しむ程度に。</p>	<p>インターネット・ゲーム</p> <p>SNSやゲームに熱中しすぎて、生活に支障をきたすケースも。使うときは制限時間や制限時間を決めるなどの対策が必要。</p> <p>「ゲーム依存」は新たな「疾患」(病気)としてWHO(世界保健機関)に認定されました。</p>
---	---	--	--

## けんぽお知らせ板