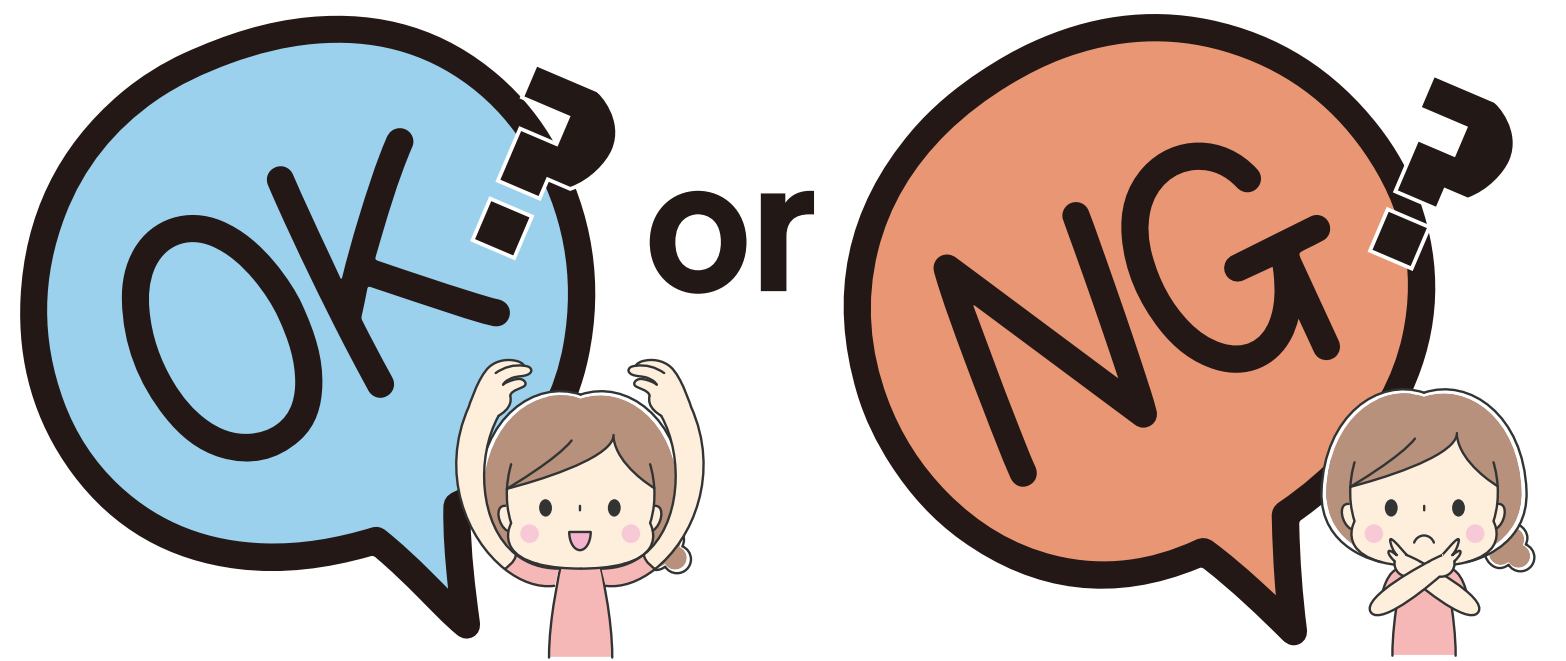


# 自分にあった方法で元気をチャージ ストレス解消法



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。

**運動**

ウォーキングやスポーツクラブで汗を流してスッキリ

**作る**

料理、手芸、プラモデル等の組み立て作業など

**話す**

電話などでおしゃべりするのもストレス解消に

**好きなことをする**

ペットと遊ぶ、音楽を聴く、ボランティア活動 など

- やりがいのあるもの
- ところが晴れるもの
- 「やってよかった」と思えるもの

これは

● やったことを後悔するもの  
● 健康や生活をおびやかすもの

タバコ	やけ酒	インターネット・ゲーム
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。	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。	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を決めるなどの対策が必要。

「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。

## けんぽお知らせ板