

## Communication・ストレス解消法

- 内容によって話しやすい人や頼れる人に相談する(友人関係の悩みを友人には話しづらいため家族に話してみる、など)
- 素直に自分のことを話せると思える友達と交流する
- 日々の小さなストレスや悩み、弱音などを友人、家族、先生などに話すようにする
- 相手の悩みもしっかり聞く
- 友達と雑談する
- 家族とLINEで話す

## Activation ~積極的休養~

- ・ 休日には買い物や美容院に行く(家族の買い物についていく)
- ・ 歩く(散歩をする)・ドライブをする
- ・ 家の中・布団の中でもできる筋トレやストレッチをする
- ・ 部屋の掃除をする
- ・ ひとりカラオケをする
- ・ ダンスや体操を踊る

**意識して外に出たり、身体を動かしたりする**

## キーワード「CARE」

自分のこころの健康を保つためにできること

皆さんはどんなことを思い浮かべますか？

はあとケアサークルYELLのメンバーのお勧めをまとめました！

参考にしてみてくださいね♪

## Relax & Rest

### Relax

- 癒しに触れる(ペットや自然)
- 娯楽(音楽、本、映画、お笑い)
- 体を温める(温かい飲み物を飲む、お風呂に浸かる)
- 香り(ハンドクリームを塗る、アロマを焚く、お風呂に入浴剤を入れる)

### Rest

- 心身を休ませる時間の確保(睡眠、瞑想、何もしない時間を作る)
- 自分を甘やかして労わる(明日でもやれることは明日に回すなど)

## ストレス解消法 Enjoy

- ・ 趣味を楽しむ(音楽を聴く、漫画などの読書、ゲーム、動画視聴)
- ・ お出掛けをする(買い物、観光)
- ・ サークル活動をする
- ・ 歴史(美術館、博物館に行く)