

# こころの健康を保つために、 自分でできること（セルフケア）

## こころの健康を保つためのセルフケア —キーワードは「CARE」—

### Communication

友人や家族とのコミュニケーションをとって、お互いに相談しやすい関係を作るためには日ごろからのコミュニケーションが重要だよ



### Activation

休みの日にごろごろしているだけではなく、スポーツやリフレッシュの時間をとる「積極的休養」も心がけてね



### Relax & Rest

過剰なストレスで緊張した身体をリラックス(ストレッチ、入浴・睡眠、アロマセラピー)。ちょっと一休みも必要だよ



### Enjoy

日々の生活を楽しんでいますか。仕事や勉強が忙しくても、たまには趣味や熱中できる時間をもってみてね

