

はたらく前に知っておきたい

# ストレス マネジメント 講座

ストレスと上手につきあおう！

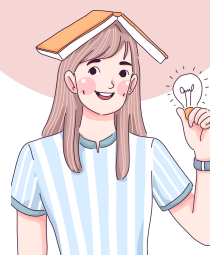
どこでもできる！  
マインドフルネス体験



涙でストレス解消  
脳をリセット！



ストレス対処の  
道具箱をつくろう！



"ストレッサー"  
"ストレスコーピング"  
って何だろう？



あなたはストレスを感じた時  
どのように対処していますか？  
ストレスを完全にゼロにはで  
きなくても、うまく付き合うこ  
とは可能です。ストレスマネジ  
メントという考え方を覚えてみ  
ましょう！

かんたんなストレス度チェック  
もできます！

いちうら  
サポステ

