

ストレスと上手に付き合う秘訣

松江圏域の住民に、日頃やっているストレス解消法をきいてみました
解消法はあればあるほど、いざという時に自分を守る道具になります



身体を動かす

ヨガ

体を動かす（運動）
散歩をする
マウンテンバイクで
町を走る！！

読書

読書をする

音楽を聴く!!
ステキな演奏
カラオケで大声で歌う
“K-POP” を聞く♪

音楽

休養・癒やし

自由時間にボーッとする
とにかく寝る!!
忘れて寝る
寝る時にアロマ

メダカの飼育
季節の食材を使って
料理をする

お掃除

不要な物を捨てる！
掃除や片付け

趣味・楽しみ

おいしいものを食べること
チョコを食べる！
コーヒー飲む

買い物をする
友達とおしゃべりしたり、
ショッピング

食べる

買い物・おしゃべり

自分にあったストレス解消法を

みつけましょう！！