

# 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



## 読書

読書をする

## 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！！

## 音楽

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♪

## 休養・癒やし

自由時間にボーッとすると  
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！！