

つねにためたためのヒント ストレスを上手に

厳しい時代を生きる現代人にとって、ストレス対策は自分を守るための必須科目。
日々のストレスは、意識して前向き・楽観的に受け止めること、また、思い悩んでしまった
ときは、カウンセリングサービスなどを利用して、早めに対処することをおすすめします。



リラックス法と
プラス思考で
ストレスに
強くなるう

ストレス解消
の
ポイント①

自分なりのリラックス法を
考えてみる



あなたの
リラックス法は
何ですか？



プラス思考を こころがけよう

視点を変えてポジティブに考えると気持ち
軽くなります。たとえば、叱られたときに相手
が意地悪だととるか自分に期待しているのだ
と思うかでまったく感じ方が変わってきます
。前向きに考えるプラス思考をこころがけ
ましょう。

楽観的な 考え方をしよう

絶対～しよう、～しなければならない、～する
べきだという考え方はストレスのもと。なん
とかなるさという気楽な気持ちで物事にとり
くみましょう。与えられた環境で今の自分の
力で最善を尽くせば結果はついてきます。

ストレスに 強くなる ためのヒント

周囲に援助を 求めよう

自分ひとりでは解決できないと思ったら、勇
気を出して周りの人に手助けを求めましょう。
援助してもらうことは恥ずかしいことではあ
りません。ひとりで頑張り過ぎて十分な成果
を上げられない方が周囲に迷惑をかけます。

自分に 自信をもとう

他人と比べて落ち込んだり、人と同じことをし
ようとする必要はありません。自分の考えや
やり方に自信をもちましょう。理不尽なことを
強要された場合もきちんと断ることができれ
ば、周囲に振り回されなくなります。



プラス思考で楽観的に考え
自分に自信をもつ

それでもココロが
つらいときは…

電話 ウェブ 面談 による

カウンセリングサービス
をご利用ください!!



自己負担無料

電話



携帯からも可

「人間関係に悩んでいて精神的にもまいっている」「仕事に対して自信がなくなった」「過去に体験したつらいことが頭から離れない」などで悩んでいませんか？

面談



5回まで無料

プライバシーは守られます

お名前や内容は会社や健保に知らされません

ハローカードを
作成しました!

このサービスをもっと身近に利用していただくため、電話番号を記載した「ハローカード」を本誌に同封しています。マグネットカードは冷蔵庫などに貼っていただき、また紙のカード(ご案内文書から切り離してご使用ください)は、財布などに携帯してご活用ください。

利用方法の詳細は同封のチラシをご覧ください!