

*** やってみよう！ 認知行動療法！ ***
 ☆☆ (^_-)-☆☆ ニんちゃんコウちゃん No.12

がくえん 学園マンガ * ニんちゃんコウちゃん * その⑫



リラクゼーション法その1

生活していくうえで、人はストレスを常に感じています。そして、過度のストレスが、人に悪影響を与えることはすでによく知られています。

ストレスに対処するには、ストレスを感じたとき、すぐに気分転換をするのも一つの方法です。

また、日頃から気持ちを穏やかにし、リラックスさせていると、少しストレスを感じにくくなります。それもまた一つの方法です。

リラクゼーション法、特に呼吸法は簡単にできるので、その両方に使えます。

今では、テレビやネットでいろいろなリラクゼーション法が紹介されています。よかったらみなさんやってみて下さい。

(*^^)v

(^_-)-☆☆

(≧▽≦) (^^^)/