



豊かな心と体で
楽しい人生を！



月刊 えむんだより

2016/9月号

ストレス

ブログについて

これまで、アメブロで色々な情報をお届けしていましたが、今後はえむんのホームページにブログやお知らせをアップしていこうと思います。

ブックマークして定期的に読んでいただくと嬉しいです！

では、今後ともブログの方もよろしくお願い致します！

そして、その他のイベントも随時お知らせしますので、どんどん参加してください！

また、えむんへのご意見ご感想、そしてご要望がありましたら、ご遠慮なく教えて頂けると幸いです。

この度、みなさまのストレスチェックを行うために、「ストレスチェックシート」を記入してもらっています。（まだ記入していない方はお早めにお申し出ください。）

ストレスとは「体に対する負担」のことを指します。体に対する負担は、「精神面」と「肉体面」に現れます。それらのストレスを長い間持ち続けていると怪我や病気に繋がります。

人間の体は、不快感やストレスを包み込んで隠す機能があります。隠された不快感やストレスは知らない間に悪いことをします。

ストレスホルモンを分泌します。その結果、知らず知らずのうちに体が悪くなっていくのです。

人間は表に出ている症状だけで判断する傾向があります。

「自分が感じる症状と向き合うことが大切だ」と気づかされます。

向き合うことと、症状に右往左往されることは違います。

向き合い方の例

① 体を感じる。②健康になると決める。③改善して予防すると決める。

難しいと思いますが、参考にしてみてください！

森本直樹 DC