

# ストレスと上手につきあいましょう

## ストレスのサインに気づきましょう

### からだのサイン



- 眠れない
- からだがだるい
- 疲れやすい
- 食欲がない
- 頭痛や腹痛
- 動機がする

### こころのサイン



- ゆうつ
- 気分が悪い
- イライラする
- 不安である
- 集中できない
- 好きなこともやりたくない
- わけもなく涙が出る

### 行動のサイン



- 元気がない
- 表情が暗い
- 落ち着きがない
- ひとりで過ごす時間が増える
- 怒りっぽい
- 遅刻や欠席が増える

自分自身で気づく変化

周囲の人も気づける変化

