

暑さが増してきましたね (;^_^A
皆様、いかがお過ごしでしょうか？

ストレスのかかることがたくさんあって
疲れてしまう…なんてことはありませんか？
ストレスってなんで同じタイミングで
一気に押し寄せるんでしょうね… (#^ω^)
ただでさえ、暑くて嫌なのに！！

私の場合ですが、そんな風に思ってしまいます…
今回は、そんな時に助けになるセルフケアを
ご紹介します！

ストレスの原因を書き出す

- ・屋外の暑さ
- ・締め切り間近の仕事
- ・部屋の掃除
- ・満員電車
- ・プライベートの時間が
なかなか取れない …



ストレスの原因を書き出すことで、自分がどんな
ストレスの原因を持っているかを把握することが
できます。

私はこの方法を使って、対処できそうなところから
対処する！対処できないものは放っておく！と
心がけています。

さて、この暑さには かないませんね…
出来るところから対処していきます！！