

コロナストレスを力に変える



ストレスを力に変える

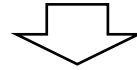
スタンフォード
ケリー・マクゴニカル教授

はじめに

ストレスは人を成長させ、健康で幸せにする
ストレスは自分にとって大切なものが脅かされる時に生じる。
ストレスと意義とは密接な関係にある。
考え方でストレスホルモンの分泌が変わる

マインドセット「ストレスに役に立つ」

- ① ストレスがあったほうが、パフォーマンスや生産性が上がる
- ② " 健康や活力の向上に役立つ
- ③ " 学習や成長に役立つ
- ④ ストレスには良い効果があるため利用すべきだから、
ストレスは発散しないで



「ストレスと上手につきあう」事が大切

STRESS の対処法

- S (スポーツ)..... 適度な運動
- T (トラベル)..... 小旅行
- R (レクリエーション)..... 楽しい休憩
- E (イート)..... バランスの良い食事
- S (スリープ)..... 質の良い睡眠
- S (スマイル)..... Always smile Always happy & Be natural

ストレスは思いやりを生む

心にプレッシャーを感じるにより、人間は他者のつらさをくみとり思いやる事ができる。その積み重ねが「ストレス耐性」を育む。



ありがとう!



～モノを運ぶサービスを法人から個人まで。そして健康も考える～

小久保運送有限公司 かたづけダンベえ
HHP伊勢崎南

TEL 0270-32-1542 URL <http://www.kokubounsou.jp>