

無理しないで、 心も身体も



ストレスにうまく対処し、ストレスをできるだけ減らす生活を心がけましょう。
自分のストレスの要因を見極め、自分なりのストレス対処方法を身につけましょう。
サポートが得られるような人間関係づくりにつとめましょう。