



新型コロナウイルスに負けるな！ みんなでストレスマネジメント

<https://plaza.umin.ac.jp/jssm-since2002/covid-19/>より

新型コロナウイルス・COVID-19の感染拡大に伴い、多くの方がストレス状況にさらされています。日本ストレスマネジメント学会さんが、ストレス対処の専門学会として、さまざまな知識を伝えています。今回はストレスマネジメントの紹介です。

心と身体の健康を維持するための「あかさたな」

外出を控え、家の中で過ごす時間が増えたいま、生活の中で心と身体の健康を保つ重要性が増してきています。日本ストレスマネジメント学会ライフスタイル実践領域部会では、室内でもできる心身の健康を保つための工夫を「あかさたなはまやらわ」の頭文字でまとめられたそうです。



高齢者からお子さんまで、ご家族皆様さん
でお試してください。

