



## ストレスを和らげる～こころもメンテしよう～

わけもなくイライラしたり、こころがちょっと疲れたときは、思い切って「こころとからだのセルフケア」にトライしてみませんか？

その日の気分や体調に合わせて、メニューを選んでいきましょう。

### おすすめのメニュー

- ・からだを動かす
- ・腹式呼吸を行う
- ・「なりたい自分」に目を向ける
- ・音楽を聞いたり、歌を歌う
- ・今の気持ちを書いてみる
- ・失敗したら笑ってみる

(厚生労働省e-ヘルスネットより)

公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 健康手帳（2023年版）より引用



がん相談支援センターは  
患者サポートセンターに移設しました。  
お気軽にお越しください