

ストレスとはなんなの？

様々な

sample

感じる生

が加わった場合

sample

の正め

ストレッサー（外的刺激）



ストレス（不安定状態）

sample

心
心理的反應

3つの
ストレス

精神
行動反應

体
身体反應

心身症

不安・緊張・過剰な
躁

sample

抑

sample

食欲減
sample

作業効率低下

遅刻

sample

不安・恐怖・引越一もり

sample

睡
感・頭痛・下痢

sample

(高血圧)

不調者への対応ポイント

1, むやみやらに 聞き流す sample

2, 話を 聞かせる sample

3, のかしいと思っても

sample

しない

4, 話を聞かせる sample

5, その場で 話を聞かせる sample と

思わない