

趣味

趣味やスポーツ

日常からはなれ、自分が心から楽しめることに没頭していると、嫌なことをいつの間にか忘れていたりします。人それぞれ楽しみ方はちがいますが、自分なりの趣味やスポーツを見つけて、仲間たちと一緒に楽しむことがストレスとうまく付き合う方法のひとつです。特にスポーツは、ストレスに対する抵抗力を高め、気分転換にもつながります。また、ほどよい疲れは、快適な睡眠を促しますのでおススメです。

趣味の一例

カラオケ・おしゃべり・
音楽鑑賞・観劇・
お笑いライブ・音楽演奏・
ガーデニング・散歩・
サッカー・テニス・
フィットネス・水泳・
アニマルセラピーなど

