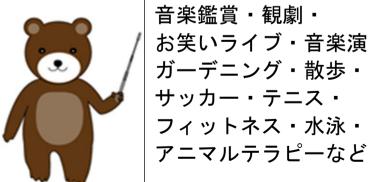
## 趣味

## 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・

