

け

健康的な生活リズムを整えよう

不摂生や睡眠不足は禁物。健康的な生活健康的な体は第一です！

さ

サポート環境を形成しよう

心の支えになってくれる人や具体的に教えてくれる人など支援してくれる人と共に生きよう！

も

問題解決行動を実践しよう

目の前のストレスに対して問題の把握、解決策の立案、解決策の実行を実践していこう！

た

認知のゆがみを修正しよう

物事の視点を広げてみたり、別視点で考えてみたり、偏ったネガティブ思考があれば脱却していこう！

こ

コミュニケーション力を高めよう

いざという時、頼んだり、断ったり、交渉したり、上手に自己表現するアサーションスキルを身につけよう！

り

リラクゼーションをしよう

自分にとって楽しかったり、安らいだり、心が充足・充電できる趣味や習慣を見つけて楽しもう！

ストレス耐性（ストレス対処力）を高めて、気持ちのいい毎日を！