



# 塗り絵で心を落ち着かせましょう

説明: 塗り絵でマインドフルネスとストレス解消を実践する

塗り絵は、健康的にストレスを解消できる方法で、体をリラックスさせ、心を落ち着かせる効果があります。ストレスに対処する方法は他にもいくつかあります。

## 1 シンプルな楽しみを見つける

毎日15分でもいいので、楽しいことをする時間を見つけましょう。

## 2 自分自身にポジティブに語りかける

失敗ではなく成功を思考の中心に据えましょう。

## 3 気にしすぎない

必死になる価値のないものもあります。すべてをやり遂げられなかったからといって自分を責めるのではなく、有意義な成果を挙げた自分を褒めてあげましょう。

## 4 一息つく

散歩に出かけたり、3~5回深呼吸したりして頭をすっきりさせましょう。

出典:

Mayo Clinic Health System. Coloring is good for your health.

American Heart Association. Four ways to deal with stress.

Centers for Disease Control and Prevention. Injury prevention and control. Coping with stress.

Helpguide.org. Stress management: How to reduce, prevent and cope with stress.

National Institute of Mental Health. Fact sheet on stress.

このプログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、米国内にいる場合は911、米国外にいる場合は現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの外来・救急医療施設に行くようにしてください。また、このプログラムは、医師または専門家の治療の代替となるものではありません。Optumやその関連会社、またはこれらのサービスを直接的もしくは間接的に受けている事業者（雇用主や健康保険など）に対する法的措置を伴う可能性のある問題については、利益相反の可能性があるため法律相談は提供されません。このプログラムおよびすべての構成要素（特に16歳未満のご家族へのサービス）は、地域によっては利用できない場合があります。事前の通知なしに変更される可能性があります。従業員支援プログラム担当者の経験や教育レベルは、契約要件や国の規制要件によって異なる場合があります。補償の除外および制限が適用される場合があります。

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved.

WF11258481 143630-022024



