



塗り絵によるマインドフルネスとストレス解消

塗り絵はストレスを解消できる健康的な方法で、体をリラックスさせ、心を落ち着かせます。ここでは、ストレスに対処するためのさらなる方法をご紹介します。

1. ささやかな楽しみを見つける

毎日15分でもいいので、楽しいと思えることをする機会を探しましょう。

2. 自分に前向きな言葉をかける

ポジティブな言葉をかけて、失敗ではなく成功に焦点を当てる思考を組み立てます。

3. 手放す

すべてに必死に頑張る必要はありません。できなかったことに対して自分を責めるのではなく、意味のある成果を手にした自分を褒めましょう。

4. 手を止めて一息つく

散歩をしたり、何度か深呼吸をしたりして、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体（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、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、補償の除外および制限が適用される場合があります。