

●健康のために

生活支援ニュース

支援者のみなさん、はいきりすぎは禁物です！

「燃え尽き症候群」という言葉で知られるようになりましたが、長期間、心身が張り詰めた状態が続くと、ものごとへの意欲が急になくなってしまふことがあります。これは一種のストレス反応です。

このような状態になるまでストレスをためないよう、気分転換したり、休息をとったりしてリラックスするよう努めましょう。誰にとっても新しい環境ですから、最初からはりきりすぎずに、上手に自分のペースを見つけて過ごすようにしてください。

