

十分な睡眠をとる

寝る直前にスマホやテレビ、パソコンなどを見ると脳が刺激され睡眠の質が下がってしまうので控えましょう。



体を動かす

軽いウォーキングやランニングなどの有酸素運動、筋肉のコリや血流を改善するストレッチ、好きなスポーツなどが効果的です。



バランスの良い食事をとる

ビタミンCを多く含む食材やトリプトファンを多く含む乳製品などが入っているとより効果的です。



ツボマッサージ

頭のとっぺんや手のひら、足の裏など、体中にはストレスに効くツボがたくさんあります。



周囲の人に相談する

家族や友人、信頼できる身近な人などに話を聞いてもらいましょう。近くに話せる人がいない方は下記にお電話を。



自然に触れる

森林や緑の多い公園の中を歩いたり、家に花を飾ったりするだけでもストレスの緩和が期待できます。



音楽を聴いたり、歌ったりする

クラシックやヒーリングミュージックはもちろん、自分の好きな音楽は心身をリラックスさせます。



ストレスは早めの対処が大切！

疲れたとき、イライラするとき、**自分でできる**

セルフケアとは？

ちょっとしたことで疲れたり、イライラしたりするときはストレスが溜まっているのかも。セルフケアをして心身を守りましょう。



セルフケアに関して、お気軽にご相談ください

DMG森精機健康相談室

メンタルヘルス カウンセリングサービス

こころの悩みに心理カウンセラーが対応します。

対面・オンライン面談・Web・電話とご希望の方法でのご相談が可能です。

通話料・相談料無料



0120-783-820

スポットカウンセリング（予約不要） 電話・Web

相談受付時間



電話 / 9:00～22:00・年中無休（1回あたり20分が目安）



Web / 24時間・年中無休（返信は数日を要します）

継続カウンセリング（予約制） 対面・オンライン面談・電話

※ 1回あたり50分が目安・おひとり年間5回まで ※ 初回利用時に利用方法をいずれか1つ選択。利用途中での変更は原則不可

予約受付時間



電話 / 月～金 9:00～21:00、土 9:00～16:00（日曜・祝日・12/31～1/3を除く）



Web / 24時間・年中無休（受付後、日程調整のお電話をいたします）



プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。（サービス提供会社：ティーベック株式会社） **T-PEC**

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々にご利用いただけます

※ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に添えない場合があります。詳細は <<https://www.t-pec.co.jp/notice/>> をご確認ください。



ご利用は専用サイトから！

サービス内容や利用方法がWeb上で簡単に確認できます。サービスご利用の際もスムーズです。

<https://consult.t-pec.co.jp/service/5b8927>



個人情報の取扱いについて

ティーベック株式会社は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配等に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。また、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づく場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。詳しくは、ホームページ（個人情報の取扱い）| ティーベック株式会社 (<https://www.t-pec.co.jp/privacy/>) からご確認ください。なお、ティーベック株式会社は、サービス提供において収集された個人データを、サービス品質改善および広報マーケティング目的のためにご利用者の識別を可能にしない方法（ホワイトペーパーや営業資料における統計データなど）にて加工を行った上で、統計情報として作成、利用、公表を行うこととします。