

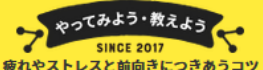
ストレスチェックを受検された皆様へ ～リラクセーション方法(ヨガ)のご紹介～

ストレスチェックは、自身のストレス状況に気づき、メンタルヘルス不調を予防するとともに、セルフケアの向上につなげていくことを目的に実施しています。

ストレスチェックの目的に沿って、セルフケアのポイントをご紹介します。今回は簡単なリラクセーション方法として、ヨガをご紹介します。特に高ストレスと判定された方は、自身の心身を整える方法の1つとして、ご活用ください。職場でも自宅でも未経験者でも実践可能です！

下記サイトで気になる症状やヨガの動作からご自身の環境に合わせて自由に選ぶことができます。

「こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト POSITIVE SHARING リラクセーションYOGA (<https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/relaxation/>)」



#ポジシェア

POSITIVE SHARING

三

症状から選ぶ 5分～

「緊張してからだがこわばっている」、「気持ちが落ち込んでいる」など、からだやこころの症状に応じてアプローチするプログラムです。今のあなたの症状に合わせてお選びいただけます。



首や肩、腰、目の疲れなど
からだの症状から



不安やイライラなど
こころの症状から

YOGAの動作から選ぶ 1分～

リラクセーションYOGAで紹介しているすべての動作を、一覧でご覧いただけます。
顔・首・肩・背中・脚などのからだの部位に働きかけるもの、鎮める・活性化する・集中するといったこころに働きかけるものなど、目的や効果に合わせてお選びいただけます。



一つひとつのヨガのポーズや呼吸法を紹介
YOGAの動作から選ぶ

さらに詳しく知りたい方は右のQRコードからサイトにアクセス！

