ストレスとの付き合い方

**現代はストレス社会と言われますが、いつの時代にもストレスはあったはずです。**

**ただ、現代人は仕事や人間関係の複雑さのため、よけいにストレスを感じています。**

**しかし、このあわただしい現代ではストレスは避けて通ることはできません。**

**ストレスは度を過ぎると悪影響を及ぼす場合もありますが、過度なストレスは意欲を高め、**

**それを乗り越えようとすることで、隠れた能力を引き出すこともあります。**

**最適なストレスの基準を知り、ストレスと上手に付き合いましょう。**

**健康管理センター診療時間**

**曜日 時間 担当医**

**月 １０～１７ 太田先生**

**水 １４～１７ 太田先生**

**金 １０～１７ 田中先生**

***ストレス*についての相談時間を設けました！**

**火曜日１０～１２佐々木先生**

**お問合せ先健康管理センター　松上／井田**

**ＴＥＬ　０３－３３３３－３３３３**