Stressとの付き合い方

**現代はStress社会と言われますが、いつの時代にもStress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Stressを感じています。**

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

**Stress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Stress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Stressの基準を知り、Stress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**

**Stress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**