

ストレスを上手にコントロールする生活習慣はこちら!

1日3食栄養バランスのよい食事をとろう!



快適な睡眠時間を確保しよう!



リラックスできる時間をつくろう!



毎日15分は体を動かそう!



毎日できるセルフケアを取り入れ、こころの不調を予防しよう!