



お届けしたのは・・・H26年 7月  
 <アフラックサービスショップ> 都ファミリー有有限会社  
 617-0002 京都府向日市寺戸町小畑14  
 イオン向日町店4F

TEL: 0120-060-069  
 FAX: 075-921-8826



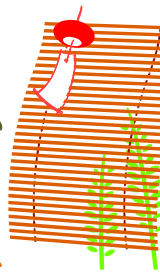
安心の人生をサポートさせていただきます。  
 あなたのお役に立ちたい都ファミリーです。

同封してます心ばかりのメモ帳、よかったら  
 使ってくださいね

## ストレス

心は目に見えません。でも心と身体はつながっています。心のサインに気づいて対処しましょう。サインは、気分・行動・表情・体に表れます。

- ★気分のサイン；怒りっぽい、楽しいことがない、イライラ、自分が無価値に感じる、孤独感、やる気がしない、おっくう
- ★行動のサイン；動作のスピードののろくなる、決められない、身だしなみに構わない、遅刻が多いミスが増える、家事ができない
- ★表情のサイン；笑いがなくなる、表情がない
- ★身体のサイン；睡眠障害、身体の痛み、肩こりめまいや耳鳴り、食欲の変化、胃腸障害、だるい



### 対処の方法

- 1；回復力を高めよう；表現することによって嫌なことをためこまないこと。自分の気持ちを手書きで記したり、絵や音楽で表現したり、ストレッチしたり温かい飲み物などもリフレッシュできます。
- 2；サポートを求めよう；良い仲間といると心がみたされます。一緒に食事をしたりお茶を飲んだり笑顔で挨拶するだけでもホッとします。
- 3；考え方を点検しよう；気持ちが落ち込んだ時には、思考回路を点検しよう。嫌なことばかり大きく捉え、良いことを見なかったり、一度の失敗でもうダメだと思ってしまうことがあります。気持ちを書くことで状況を客観視できます。事実と想像を混同しないことです。考え方を換え、ストレス対処能力を高めましょう。

★休むことに罪悪感をもたず、リラックスする時間を積極的にとったり、更年期の場合には自分の好きなことをしたり、勉強したり、新しい視野を広げるのもいいでしょう！

保障内容を確認されたい方、保障を見直し・ご相談されたい方、入院手術された方、住所や受取人、口座などの変更をされたい方、ご結婚された方、等々、いつでもお気軽にご連絡ください。訪問もさせていただいております。

ぜひお知り合いで、保険をご検討されておられる方がおられましたら、ご紹介くださいませ。

★アフラック公式Facebookに、弊社が紹介されました。ぜひ見てください。

7月ですね。暑い夏がやってきました。  
 お変わりございませんか？プールや花火など  
 楽しいイベントも多い季節ですね。  
 体調管理に気をつけながら、楽しくお過ごし  
 ください。涼みがてらイオンにもお越し  
 ください。冷茶を用意してお待ちしています。

