

# 都ファミリー 通信



お届けしたのは・・・H28年 10月  
＜アフラックサービスショップ＞ 桂駅前店  
都ファミリー有限会社  
〒615-8074 京都市西京区桂南巽町 152-1  
TEL: 0120-060-069  
TEL&FAX: 075-963-6753



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。

## ストレスをためないコツ

ストレスをためない習慣は

- 1、生活や習慣を固定化しない、変化をつくる
- 2、悩みを整理する
- 3、意識してリフレッシュを心がける

☆視点を变える：優先順位を後にして、気にすることなく心のプラスとなる要素や誇らしく思っていることに目を向ける習慣をつけましょう。

☆区切りをつける：ご飯やお茶、休憩をはさみ、時間を区切ることで一時的に解き放たれます。楽しいイベントの予定を立てたりするのもいいでしょう。

☆書く・人に話す：書く習慣や話す習慣をつけて悩みを処理しましょう。ストレスの原因を明らかにし、家族や友人に話すことを心がけましょう

☆運動をする：不安やストレスを感じた緊張状態をウォーキングやジョギング、エアロビクスなどで体をほぐしてあげましょう。

☆好きなことをする：自分の趣味や好きなことをしてリフレッシュしましょう。

## ＜メンタル不調の表れ方＞

心・身体・行動の3つに症状が出ます。2週間以上症状が続くとストレスの可能性がります。精神状態には、やる気がでない。何をするにもおっくう。イライラ。喪失感。不安や焦り。集中力の低下など。

身体状態には、寝付けぬ。夜中に目が覚める。食欲がない。めまいや動悸。腹痛など。行動状態には、お酒やタバコが増える。過食や拒食。気分が乗らず外出ができないなど。

☆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、入院手術されたい方、住所や受取人、口座などの変更をされたい方、ご結婚されたい方、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きます。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。

だんだん秋らしくなってきましたが、  
お元気で過ごしてはいかがでしょうか？  
京都市のショップとして、ネットからのご来店も  
増えております。今後もさらに、お役に立てるよう  
努めていきます。よろしくお願ひ致します。

