

## **日々変わる自分の心身を受け止めて、 上手なストレスマネジメントを**

この『ストレスマネジメント・ハンドブック』では、さまざまなストレスマネジメントの方法、また、心身の健康がストレスマネジメントのベースになることをご紹介します。

一度にいろいろな方法を試すのは簡単ではありませんし、そのときそのときの自分に必要な対処法は変わってきます。

いつでも、どこからでも、何度でも、調子のいいときも悪いときも、思いついたら、この『ストレスマネジメント・ハンドブック』を開いてみてください。