

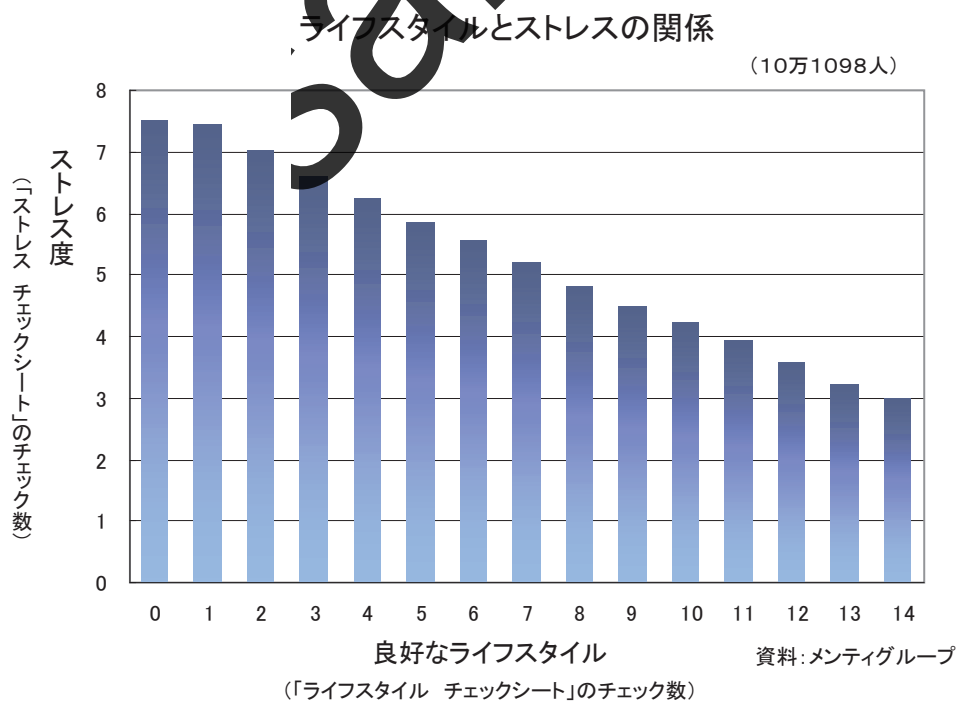
Lifestyle and Stress

ライフスタイルとストレス

ライフスタイルとストレスの関係は？

ライフスタイルとストレスの間には、下図のような関係が見られます。「良好なライフスタイル」が多い人ほど、「ストレス度」が低いことがわかります。

良好なライフスタイルを意識的に増やしてみることも、ストレスの予防につながると考えられます。「ライフスタイル チェックシート」の各項目の中で、取り入れられそうな項目があれば、1つでも2つでも取り入れてみると、今よりもストレスが減っていく可能性が高まります。



*ライフスタイルシートの全項目をチェックした人は全体の0.1%未満のため集計から除外。