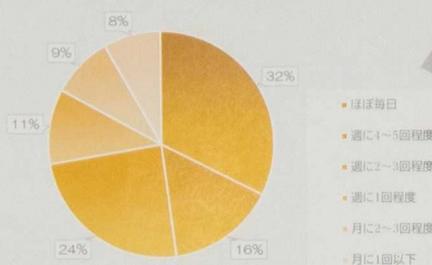


ストレス解消法

永源寺中学校 清水結衣奈

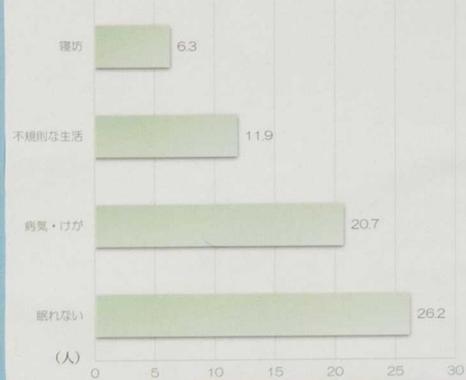
なぜ、このテーマにしたかという、ストレスや疲れがたまってきたときに、どうしたらいいのか気になったからです。

ストレスを感じる頻度

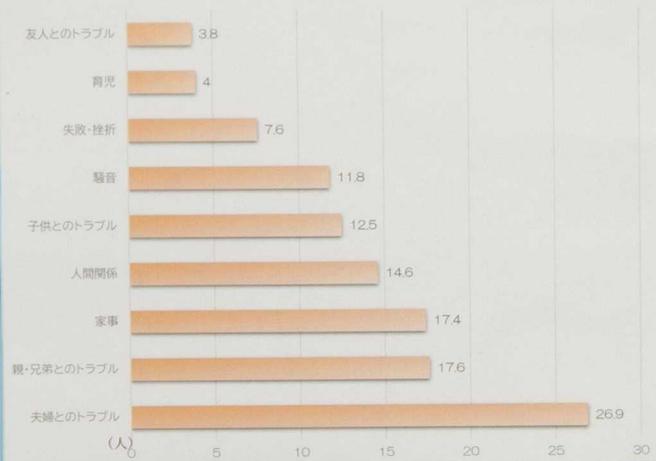


ストレスを感じている人が多いことがわかる。

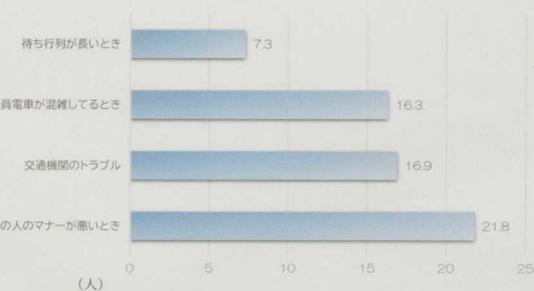
ストレスを感じる時（生活）



ストレスを感じる時（プライベート）



ストレスを感じる時（外出時）

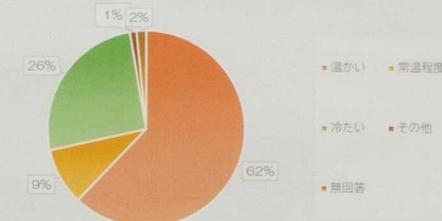


「美味しい物を食べる」や「眠る」は、どの世代も多いことがわかる。

ストレス解消法



リラックスできる飲み物の温度



人間関係や眠れないことからストレスを感じている人が多かった。20代や30代の方は、眠ったりショッピングをしたり相談をしたりして、ストレスを解消していた。40代や50代の方は、眠ったりお酒を飲んだりお風呂に入ったりして、ストレスを解消していた。また、温かい飲み物は、リラックスできる人が多いことが分かった。温かい飲み物を飲んだり眠ったりすると、ストレスを解消できると思った。