皆さん、休憩とっていますか？

”休み下手”な方がよくいます。
気になる方はチェックしてみましょう。
3タイプの休みベタにわけてみました。

□授業・課題・バイト...忙しくて
　休むヒマがない。
□ついつい予定をびっちり入れがち。
　なんなら自ら忙しくしちゃう。

Ⓐ

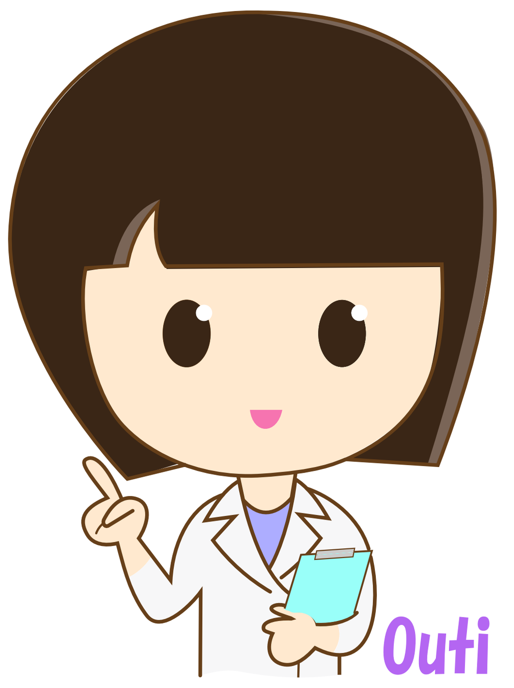
□ぼ〜っと休むことが苦手。罪悪感すら覚える。
□休日を平日の準備の為にすごしてしまう。
□休息時間にスマホ見すぎて気疲れ...

Ⓑ

□休みの日に寝てばかりでやりたいことができず
　焦燥感で気が休まらない。

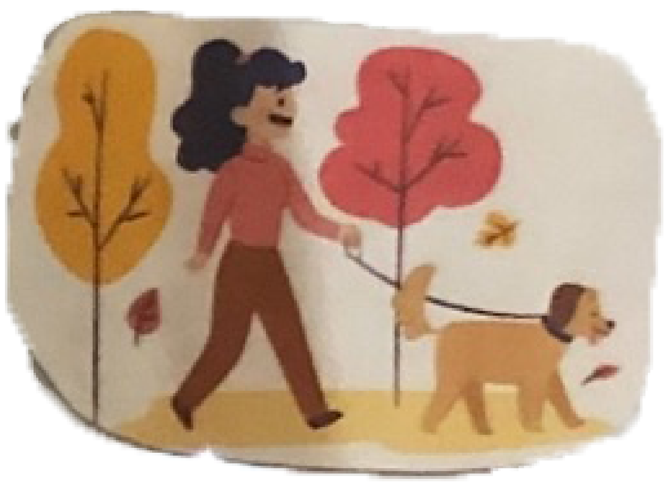
Ⓒ

あら！ぼく／わたし 休み下手かも！

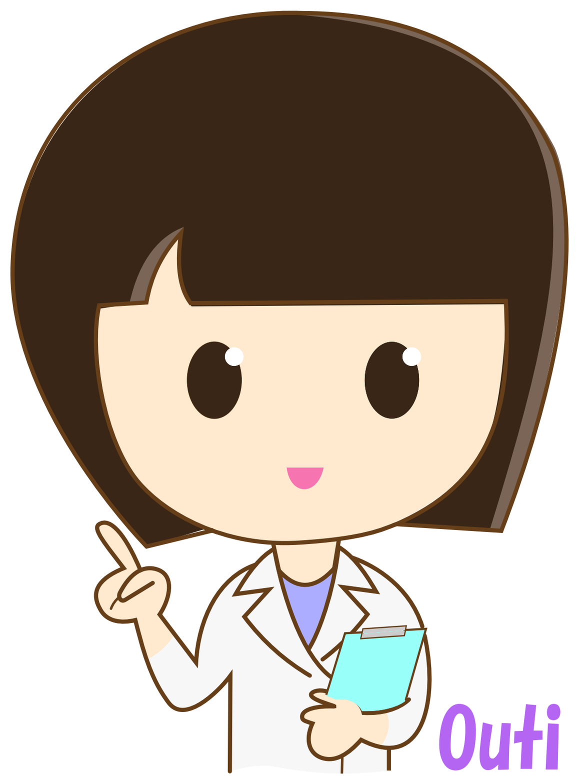


みんなで"休み上手"になりましょう!

タイプ
Ⓐ 多忙さん。今は若さでどうにかなりますが、社会にでてから心身共に不調になり易いです。スケジュールを見直して、まずは"週1回何もしない日"を!!
大学生のうちに休むことも練習しましょう。



タイプ
Ⓑ あなたは休んでいるつもりで休めていない、真の休み下手さんかも、SNSから離れてみたり、緑の多い場所をさんぽしたり….. ON/OFF が
しっかりできるように自分にあった方法をみつけてね!

→見つからない時は保健室スタッフにも聞いてみてね!

タイプ
Ⓒ 心配です。「休みずっと寝てた!何もしてない…;ω・
でも、いっぱい休めたから月曜から頑張る(*^-^*)0」って
感じならいいのですが….。
休日動けない→気が滅入る→体の不調も出る
の悪循環はキケン信号 相談してね!