

目次

- はじめに 1
- ストレスとは、何？ 1
- 心因性ストレスの回復は、ストレスターの発見から 2
- 自分の性格を知ってストレスに対処する 2
- 自分を知る心理チェック『ストレス耐性度を知る』 3
- あなたのストレス耐性度とアドバイス 4
- ストレス解消の知識1『気分転換のすすめ』 5
- ストレス解消の知識2『自己表現のすすめ』 6
- ストレス解消の知識3『心地よい睡眠のすすめ』 7
- ストレス解消の知識4『ストレスに強くなる食事』 8
- ストレス解消の知識5『リラクセーション』 10