

悩み事、困り事、
お気軽にご相談下さい。
☎011-727-5143

日本アシスト会計グループ

〒001-0031 札幌市北区北31条西4丁目1番2号
☎ 011-727-5143 FAX 011-727-9081

諦め
ないで
一日
一日
と
にかく
力を
尽く
す
こと
が
夢
に
つ
な
が
る

車いすテニス
国枝 慎吾 選手

出典：『東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会千葉県開催記録誌』

【やり抜く力をつけるための3つの習慣】
目標に向けて力を尽くすための考え方や行動パターンには、心理学上の共通点があります。普段から心がけられる3つの習慣を動画で紹介します。

動画でチェック！



やり抜く力をつけるための
3つの習慣

耳寄り情報 ダイント解説動画
2023 July
TKC BUSINESS ONE POINT NEWS

「気象病」を予防するため 生活のバランスを整えよう

「気象病」

とは？

天気や気圧の変化で自律神経（交感神経と副交感神経）のバランスが崩れたことで生じる体の不調。雨や台風の日には要注意。
頭痛やめまい、だるさなど症状はさまざまです。



朝食をしっかりとる

朝食は1日のエネルギーの源です。

食事をすることで睡眠中に下がっていた体温が上がり交感神経を活発にさせるスイッチが入ります。



軽い運動をする

適度な運動は、体の緊張をほぐし、リラックス効果を生みます。

ウォーキングやストレッチなど、ゆっくりした運動がおすすめです。



湯船につかる

入浴は1日の疲れを癒します。

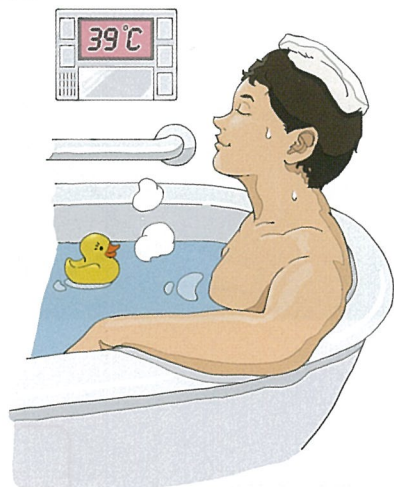
なお、湯船の温度の目安は

夏場は38度～40度

冬場は40度～41度。

ほどよい温度が

おすすめです。



睡眠のリズムを整える

質の良い睡眠は、昼に活性化した交感神経を休めることにつながります。

毎朝同じ時間に起きて、太陽の光を浴びることなどを心掛けましょう。



【なんだか調子が悪いな…と思ったら】
すき間時間で簡単にできるストレッチを紹介します。気分転換にもおすすめです。