

# 人生はストレスだ

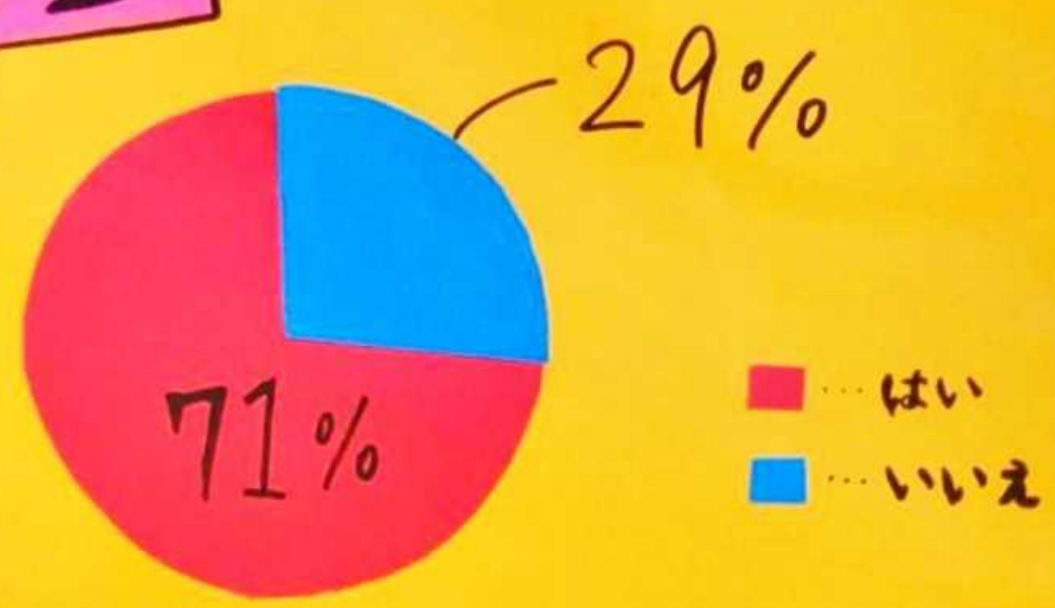
あなたはストレスを抱えていますか。

1年生～3年生  
204人  
出典①

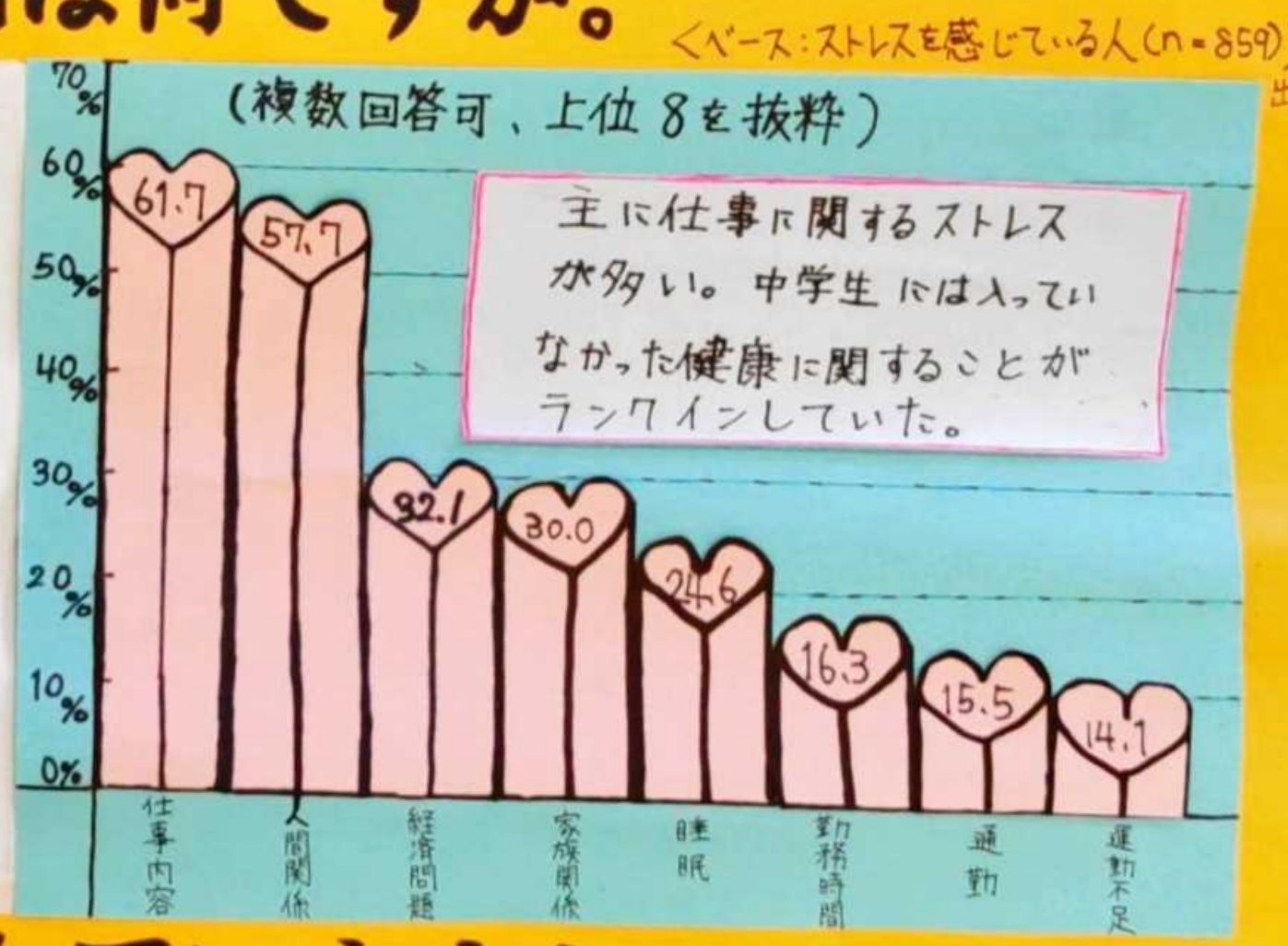
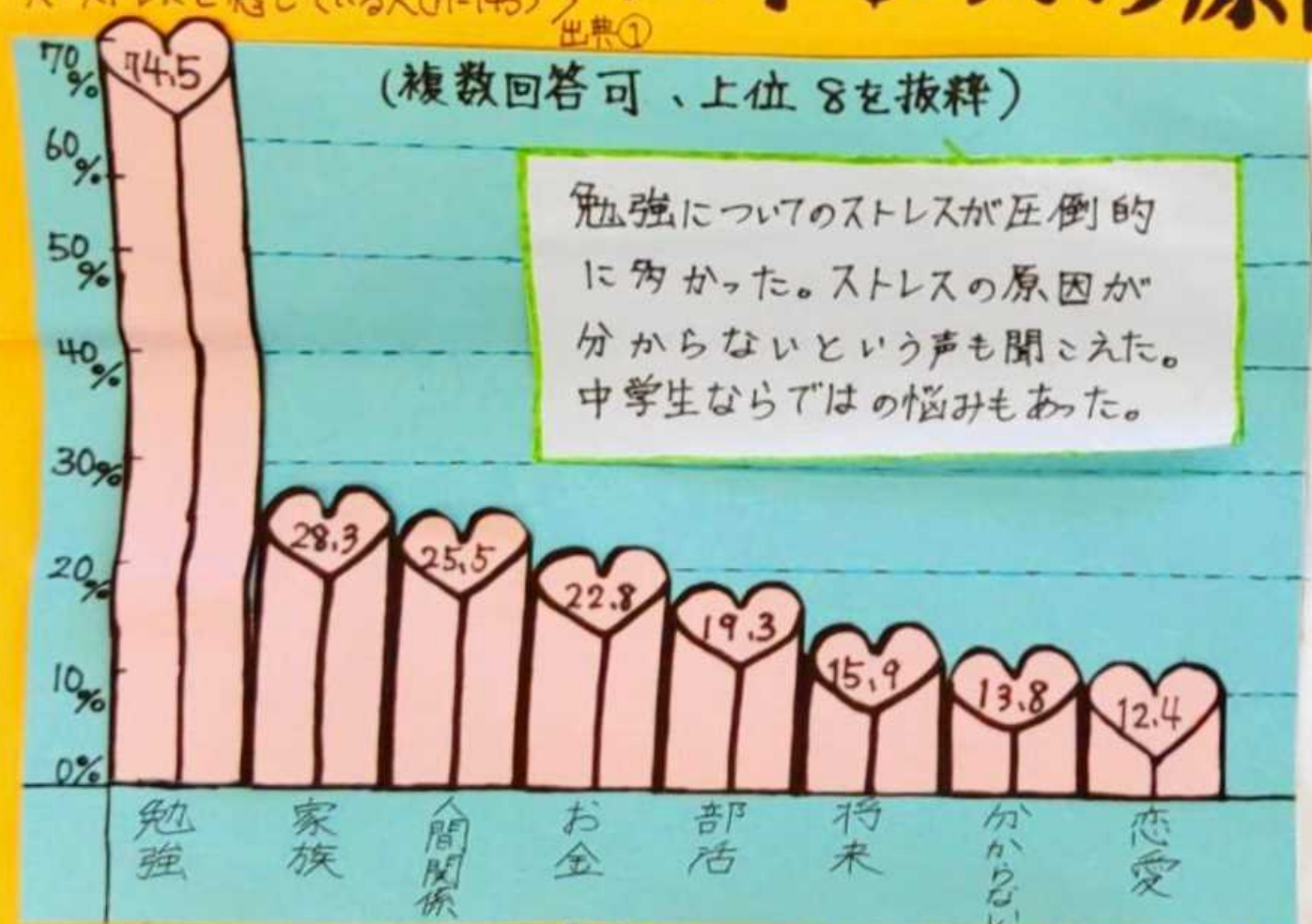
20～59歳  
1000人  
出典②

中学生

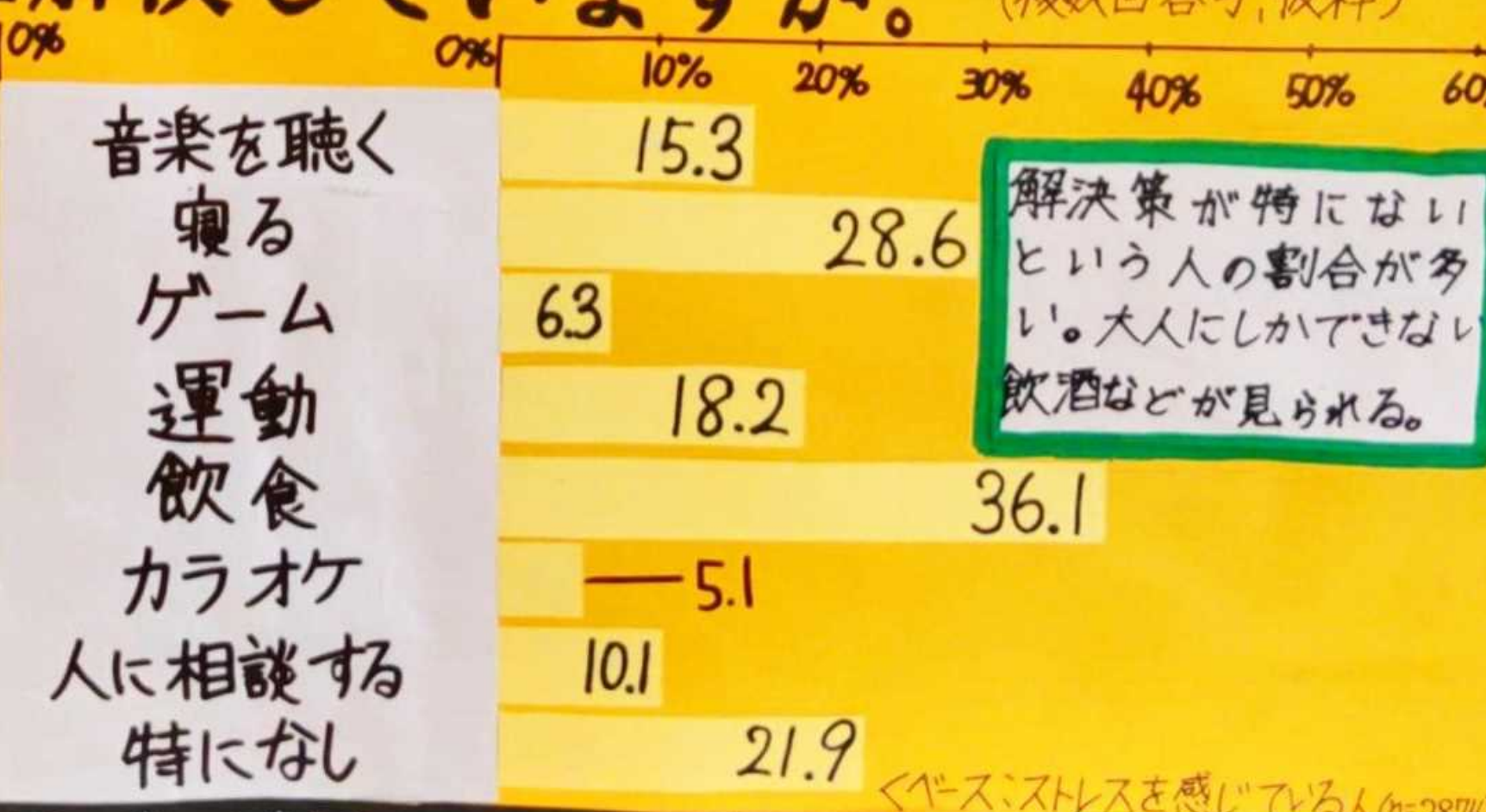
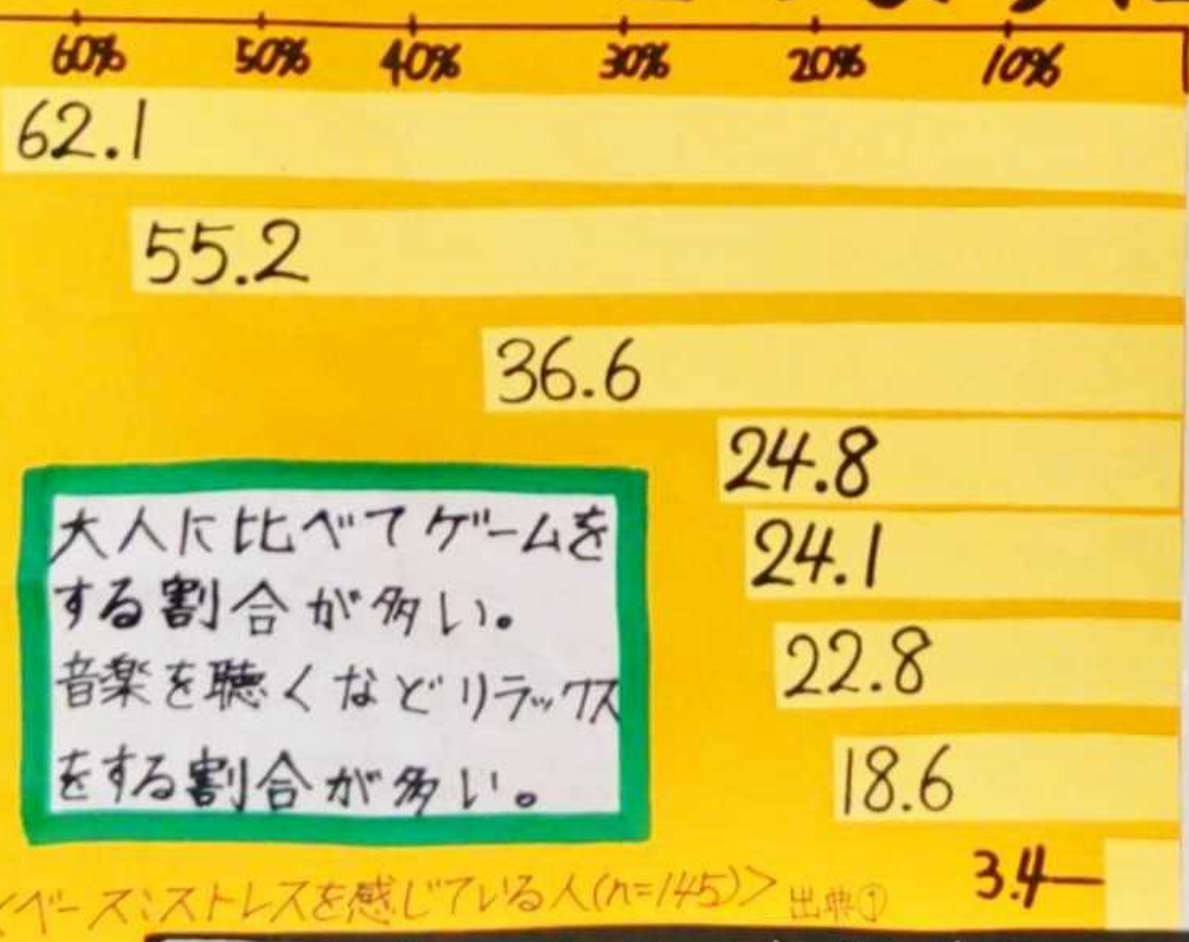
大人



## ストレスの原因は何ですか。



## どのように解決していますか。



まとめ 大人と子供は職場と学校という環境の違いはあるものの、ストレスを感じるもの自体はあまり変わりなかった。大人になると子供の頃にできたストレスの解消法に費す時間が少なくなるためストレスがたまっている人が多くなるのではないかと考えた。大人も時には休養の時間をリ心と体を休めることが必要だ。  
**<自分に合ったストレス解消法を見つけよう!>**