

ストレス



こころの病気

宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ C_F

ストレスと 上手に付き合おう

私たちは、日常的に不安や悲しみ、憤りを感じながら生活しています。
その結果、ストレスが生まれ、心身の不調へと発展してしまうのです。



しかし、同じストレスを受けても、ストレスと感じる人もいれば、感じない人もいます。



つまり、ストレスそのものが悪いわけではなく、ストレスに対する適応能力の差が心身への影響の差となって現れると言われています。

・ ストレスがたまりやすい人は主に
・ 次のような性格に多いと言われています。

ストレスに負けやすいタイプで最も多いのがこのタイプ。



★まじめで几帳面な性格

まじめで几帳面な人は、何事にも完璧を求めてしまい妥協することがない。責任感や正義感は強いが、かえって精神的に緊張することが多く、ストレスを感じることも多い。



★内向的でおとなしい性格

嫌な事はイヤと言えず、自分の意志とは違う方向に事が進んでしまい、後で後悔したり悩んだりしてしまう。その状態がだんだん蓄積してストレスがたまる。



★頑固で厳しい性格

どんなことでも他人のミスが許せず、頭ごなしに否定してしまう。常にカッカとすることが多く、その怒りがストレス状態を引き起こす。



★心配性な性格

常に何か不安に思っていたり、取り越し苦労の多い人は、心の休まる時がなく、その不安がストレスを招きます。

ストレスは考え方で 増えたり減ったりする?!

ストレスがたまると、私たちは悲観的な感情を抱くようになってしまいます。

例えばこんな時 あなたはどう感じますか……?

道を歩いている時に、偶然知り合いとバッタリ会ったとします。声をかけたのに、相手が挨拶もせず、視線も合わせずに行ってしまったとしたら……あなたはどんな気持ちになるでしょう。

- (1) 「自分は何か怒らせるようなことをしたかしら」
- (2) 「誰も自分のことなんて気にかけてくれないんだ」
- (3) 「挨拶くらいすればいいのに。ひどい人だ」
- (4) 「ずいぶん忙しそうだな。大丈夫かな」



(1) ~ (3) を感じる人は、不安や悲しみ、怒りが湧き上がってきます。しかし(4) と感じる人は、気遣いの気持ちしか生まれません。このように、考え方次第で気分はかなり変わるものなのです。

考え方を 変えてみよう



STEP1 ストレスに気づこう！

気持ちを楽にするためには、自分のストレスがどのくらいあるかを知ることが大切です。

STEP2 問題をはっきりさせよう

ストレスのもとになっている問題に目を向けてみましょう。過去や他人を恨んでも自分が辛いだけです。まずは、気になっていることを挙げてみて、それらを解決するための具体的な目標を立ててみましょう。

悩み事や嫌なことを、
とにかく書き出してみよう！



自分の心について客観的に知ることができたら、実際に直面している問題や、人間関係のこじれを冷静な気分で対応できるようになります。

STEP3 バランスのよい考え方をしよう

問題解決を早めるためには、偏った考え方をやめ、柔軟で現実的な思考に変えることが重要です。



心や体に何か問題を抱えている時には、なかなか心の底から笑えないものです。しかし「笑う」という行為にはすばらしい力があります。

「笑う」と体の中で
どんな変化があるの？



笑っている時は、交感神経と副交感神経がバランスよく働いているので、自律神経の状態も安定し、リラックスした状態をもたらします。笑いは心と体の緊張をときほぐします。そして心のわだかまりや悩みなどをすっきりとさせて、ゆとりをもたらすのです。



自律神経とは、臓器などを動かしたり汗をかいたり、自分の意志とは関係なく自動的にはたらく神経のことです。

副交感神経は、安らぎ・安心感を感じた状態の時に優位に、交感神経は、怒りや恐怖を感じた時などの異常事態に優位になります。2つの神経が、バランスをとりながら体の機能を調節しています。

笑いが免疫力を アップさせる？



人間は、笑うことによって
免疫力が向上すると言われています。

笑うと、体の中の様々な器官に刺激が与えられて、
免疫細胞が活性化されます。



また最近では、医学の分野でも笑いに着目し、
さまざまな病気の予防や改善に役立つ研究が
進められているようです。



笑いの種類は..？

「笑い」といっても、クスクス笑いからガ/V/Vと大笑いまで
さまざまですが、作り笑いでも免疫細胞が活性化されるそうです。

とにかく笑って

ストレスを吹き飛ばそう！



癒しの音楽



落ち込んだ時に、元気を出すため無理にハイテンポな
曲を聴いて、それが騒がしく感じてしまったという
ことはありませんか・・・？

気持ちが落ち込んでいる時に元気のいい曲を聴くと
かえってストレスになることがあります。

どんな音楽を 選べばいいの？

自分の気持ちと同じような音楽を聴いて
気持ちを代弁してもらおう

例えば、イライラしている時には、激しいテンポの曲、
何もやる気がしない時には、テンポの遅い曲を聴くと、
自分の気持ちが音楽と一緒にあって、グッと内に秘めて
いたうっぶんが外に出るようになります。
次に気持ちを落ち着かせる音楽、そして気持ちを向上
させる音楽へと段階を経て聴くのが望ましいのです。

STEP1▶ 自分の気持ちと同じような曲を選ぶ

STEP2▶ 心を落ち着かせる曲を選ぶ

STEP3▶ ちょっとアップテンポな、前向きになる曲を選ぶ