そのストレス、気づいていますか？

生活の中にひそむ危険

新緑の緑が鮮やかな季節になってきました。この春から新しい生活を始めた方も、そろそろ周りの環境に慣れてきたのではないでしょうか。

新年度の始まりは、何かと環境の変化に直面することが多いものです。新しい環境に適応しようとする気持ちが働いて、無意識のうちに心や体に大きな負担をかけている場合もあります。一般的に「五月病」や「六月病」と言われる症状も、この環境の変化によるストレスが大きな原因のひとつと言われています。

ストレスは慢性的に続くと、重大な疾患を引き起こす要因にもなります。ご自分や、ご家族など身近な方の抱えているストレスについて、考えてみてはいかがでしょうか。

ストレスがもたらす影響

天候、人間関係、怒りや悲しみ、不安といった感情の動き、緊張状態、そして生活習慣の乱れなど、私たちは普段の生活の中で、様々な刺激を受けています。そうした刺激による負担を、体が正常に戻そうとして起こる反応が、ストレスと呼ばれるものです。

同じ体験をしても、ストレスの度合いは人それぞれです。また、自分では「ストレスなんてない」と思っていても、気づかないうちにストレスが蓄積されているかもしれません。その結果、不眠やイライラ、気分の落ち込みといった症状が現れ、ひどくなると消化器系や心臓などの疾患につながる場合もありますので、注意が必要です。

心や体の不調が現れてから対処するよりも、普段からストレスをためないように、自分なりの解消法を持っていたいものです。

ストレス解消リフレッシュ法

少しでもストレスがたまっていると感じたら、次にご紹介するリフレッシュ法をご参考いただき、ストレス解消にお役立てください。

一、疲れたら休む

気持ちがイライラしたり、疲れてやる気が起きないときは、思い切ってひと休みしてみましょう。睡眠は、心身の疲れを癒してくれます。あまり時間がとれない方は、10分～20分の「昼寝」でも効果があります。

二、体を動かしてみる

スポーツやウォーキング、サイクリングもよい気分転換になります。また、旅行などに出かけて周りの環境を変えてみるのもおすすめです。

三、音楽を聴く

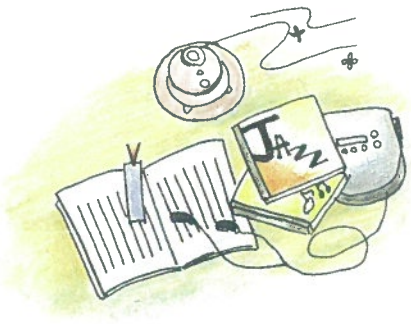
音楽には、直接脳に働きかけ、気持ちを落ち着かせる効果があります。まずは、そのときの気分に合った曲調の音楽を聴くようにしましょう。

四、アロマテラピーに挑戦

音楽と同様に、香りにも気分を落ち着かせたり、リフレッシュさせる効果があります。香りによって効果も様々ですが、基本的にはご自分が好きだと感じるものを選んでいただくことが一番です。

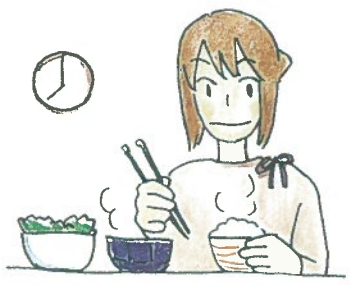
この他にも、お風呂にゆっくりつかったり、小説や映画、趣味など好きなことをして過ごすことで、気持ちを切り替えることができます。

ここでご紹介した方法は一例ですので、決して無理をせず、ご自分に合った方法でリフレッシュしていただくことが肝心です。



生活習慣からストレス予防

ストレスは私たちの生活と密接に関わっていますので、普段の生活習慣に少し気をつけるだけでも、ストレス予防に効果があります。次の三つの項目をご参考いただき、心身の健康を保ちましょう。



一、睡眠をしっかりとる

睡眠は、起きている間に働いている体や脳を休ませるために、非常に重要なものです。睡眠不足は生活のリズムを崩すだけでなく、体に大きな負担をかけます。普段から規則正しい生活を心がけましょう。

二、食習慣に気をつける

食生活の乱れは、健康の大敵です。三食きちんと食べることはもちろんですが、栄養不足もイライラや落ち込みの原因となることがあります。精神を安定させる作用がある、カルシウムやマグネシウム、ビタミンB類などをバランスよく摂取することが大切です。

三、考え方のクセを意識する

ストレスをためやすい人の特徴として「責任感が強い」「几帳面」「よく気がつく」といった性質がよく取り上げられます。これらは長所でもありますが、ついつい無理もしがちです。たまには「ご自分に〝休息〟をさせてあげてください。

もし、身近にいる方がストレスをためていると思ったら、ご本人の負担にならない程度に、話を聞いてあげたり、休ませてあげてください。

ストレスは誰もが抱えているものです。上手に発散していきたいですね。

●良いストレスと悪いストレス

「ストレス」という言葉は悪い意味でとらえられがちですが、私たちが日々受けているストレスは、悪いものばかりではありません。例えば、体に負担をかける運動やスポーツでも、適度なものであれば、体の働きを活発にし、気分を爽快にするといった良い作用をもたらします。また、適度な緊張感が生活にハリを与えるといった場合もあります。このように、外からの刺激によって心身に良い影響を与えているものは、良いストレスと言えます。

人は、外部からの刺激がまったくない状態で長く過ごすと、活動性が失われ、身体機能や判断力が低下してしまいます。日々のストレスを上手に利用して、健康的な生活を送りましょう。

心と体を労るおすすめアイテム