

ストレスと健康

日常生活の中にはさまざまな出来事、変化といった刺激があります。特に、新しい生活がスタートする4月は、生活の中で刺激を受けることが多く、ストレスを感じやすい時期です。

ストレスで体調を崩さないようにするためには、ストレスによる「心のサイン」や「体のサイン」に早めに気付き、ストレス発散に努めることが大切です。

今回は、ストレスで起こる心や体のサインとストレス解消法についてお知らせします。



心のサイン

- ▽ちょっとしたことで急におどおどしたり、泣き出したりしてしまう
- ▽気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ▽人付き合いが面倒になって、避けてしまう
- ▽不安や緊張が高まって、イライラしたり、怒りっぽくなったりしてしまう



体のサイン

- ▽肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの症状が出てくる
- ▽食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎたりしてしまう
- ▽下痢や便秘をしやすくなる
- ▽めまいや耳鳴りがする
- ▽寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚めたりしてしまう



では、そのようなストレスサインを感じたら、どうすればいいのでしょうか。

次に紹介するのは、ストレス解消法の一例です。一度お試しください。自分なりのストレス解消法を見つけて、ストレスをため込まないようにしましょう。

ストレス解消法

1 体を動かす

運動には、ネガティブな気分を発散させ、心と体をリラックスさせるだけでなく、睡眠リズムを整える作用もあります。誰でも気軽に取り組むことができる軽いランニングやサイクリングなどの有酸素運動がお勧めです。



2 今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを書き出してみましょ。うぐり書きでもOKです。書くことで悩んでいることを客観的に見ることができ、落ち着いて物事を考えることができます。また、それまで思い付かなかったストレスを解消する選択肢に、自分で気付くことができます。

3 深呼吸をする

深呼吸はリラックスを促します。呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことです。3秒かけてゆっくりと口から息を吐き出した後、同じように3秒かけて鼻から息を吸い込みます。これを5~10分くらい繰り返します。



4 音楽を聴く、歌を歌う

音楽を聴くと、自然に心と体が癒されます。その時の気分合った曲を選んで、音楽に浸りましょ。片手間に聴くのではなく、音楽を聴くことに集中ましょ。歌を歌うことが好きな人は、歌うこともストレス発散になります。

5 失敗したら笑ってみる

「笑い」は心を軽やかにして、つらいことを乗り越える力を付けてくれます。もし失敗してしまつたら、自分を責めるのではなく、失敗した自分を笑い飛ばしてましょ。

