

# 「楽々ストレス解消法」

前回はいろいろな「ストレスのもと」についてお話ししました。  
今回は「長くストレスを受けると体や心はどうなるの？」と  
「ストレスを上手くかわす！」お話です。



ストレスによる体の変化 : 疲労感、不眠、頭痛、肩こり、めまい、眼精疲労、腹痛月経困難など  
ストレスによるこころの変化 : 不満、イライラ感、不安、抑うつ感、意欲や興味の低下など  
ストレスによる行動の変化 : ミスが目立つ、欠勤、不登校、アルコール・薬物依存など

## ストレス病といわれている病気

うつ病、不安神経症、過敏性腸症候群、過換気症候群、自律神経失調症、緊張性頭痛、胃、十二指腸潰瘍、  
高血圧、気管支喘息、糖尿病、皮膚炎など

ここにあげた病気は感じるストレスが強い時症状が悪くなり、ストレスが軽くなると病気もよくなる。  
という特徴を持っています。よく耳にする病気もストレスと関係が深いわけです。

## ストレスを上手くかわす対処法

その1☞生活の中で趣味、スポーツ、会食、雑談など自分にあった解消法を持つ。

仕事、学校、家庭などいつもの役割から離れて楽しめる時間を見つけましょう。

その2☞問題の整理と解決策を考える。

抱えている問題をはっきりさせ、解決策をたててやってみる。問題への取り組みをせずに  
「どうしようもない」とはじめから諦めてしまっていることが以外に多いです。

その3☞相談相手、支えあう相手を持つ。

一人では解決つかないことも上司、同僚、家族、友人に話しているうちに見つかることも  
あります。辛いとき黙って、そばにいてくれる人がいるだけで安心できたりします。

その4☞嫌な気持ちを表現する。

失敗した時、大切な人を失った時など大きな感情が私たちを襲ってきます。黙って抱え込  
んでしまうと感情の波に飲み込まれてしまいます。誰かに聴いてもらう、少し声に出して  
みる、日記に書いてみるなどして気持ちを表現してみましよう。

その5☞発想の転換・自己評価（自尊心）を見直す。

困難なことは嫌々ながらにやっけてしまいますが、そこで「この時の経験はきっと役に立つ」  
「難しいからやりがいがある」と発想を転換するとどうでしょうか。気持ちが切り変わり  
意欲を起こすことに役立ちます。他人のことは気になっても自分には無頓着なもの、何気  
なくやっていることをたまには振り返り、自分を褒めてやることも大切なことです。

その6☞規則正しい生活習慣

食事・睡眠・休養・適度な運動バランスの良い生活習慣はすべての病気の予防となり、健  
康でいられることは毎日の楽しさにつながります。

その7☞リラクゼーション

入浴、アロマセラピー、ヨガ、好きな音楽鑑賞など、自分なりのリラックス方法をみつけ  
ましょう。

### スタッフから一言

ストレスはどんな人にもどんな世代(ライフステー  
ジ)にも必ずあります。

強いストレスをやわらげ人生のスパイスに変える方  
法を身につけていきましょう。

\*\* 次回の楽々ストレス解消法 \*\*

「毎日の生活からストレス解消法」です。