

これから皆さんは、新生活が始まる時期になると思います。環境が変わり、慣れないことも増え、それでも毎日こなしていかなければなりません。そんな中、たまっていくストレスをほっておくのではなく、きちんと向き合い自分に合ったストレス解消法で適度にリフレッシュできるようにし、心身ともに健康でいられるようにしていきましょう。

ストレスとは…

ストレス学説の祖であるハンス・セリエ博士は、「ストレスは人生のスパイス」と言いました。

そんな人生のスパイスであるストレスは生きている限り、ずっと向き合っていかなければならないものです。みなさんはそんなストレスとどのように向き合いどのように対処しながら生活されていますか？

ストレスの影響を大きくさせないためには、日頃からストレス状況をよくチェックし、付き合い方を見直していくことが肝心になります。

ストレスを大きく4つのタイプに分け、その中から自分のタイプに合ったストレス解消法をぜひ実践してみてくださいいかがでしょうか？

タイプは、別紙の「ストレス診断チェック」を行ってみてください。あてはまるものにチェックし、合計の一番多い欄が今のあなたのストレスのタイプです。

《①痛い・苦しい型》

内面の葛藤を理性で強く抑え込もうとすることで、局所の痛みや病気となって現れるタイプです。自分では、身体に現れた「痛い・苦しい」の原因がまさかストレスにあるとは思っていない場合が多く、そのためにもストレスを見過ごして、病気にまで発展させてしまう恐れがあります。

このタイプは、普段比較的元気な人に多く現れるのでタバコやアルコール夜更かしなどに負担をかける方法で、解消してしまいがちです。そのため、今、身体に現れている症状を少しでも和らげることが大切です。おすすめストレス解消法

- (1) 手浴・足浴で血行を良くする
- (2) イメージトレーニングで痛い・苦しいを和らげる
- (3) カイロや温めたタオルでつらい部分を温める
- (4) 人の手を当ててもらい温かさや安らぎを得る



《②なんとなく不調型》

幼いころから慢性的なストレスにさいなまされ、かつ、もともと体があまり丈夫でない人に多いタイプです。何がストレスか分からないまま、そのストレスにさらされ続けているとだんだん体のバランスがくずし、だるくて食欲もなく、何をするにもおっくうになってきます。

このタイプの症状として、低血圧のような症状になることが多く、朝起きられず、午前中はボーっとしてやる気が出ません。このタイプの方は、心と体両方に働きかけ本来のリズムを取り戻すことが重要です。

おすすめストレス解消法

- (1) お風呂でのんびり体を温める
- (2) 腹式呼吸で自律神経を整える
- (3) 睡眠は心と体の栄養。思いっきり寝る



《③憂鬱・落ち込み型》

ストレスが精神的な面に出るタイプでも、自己否定が強く憂鬱な気分や落ち込みというパターンで現れてきます。

この状態の時は自己否定感が強いので、まるで追い打ちをかけるように落ち込んでいる自分を責めてしまいがちです。しかし、無理に自分を叱咤激励するのではなく、やさしくいたわってあげることがおすすめです。

おすすめストレス解消法

- (1) 好きな服を一着買って、自分にプレゼントする
- (2) ペットを飼って心安らぐ時間を過ごす
- (3) 日向ぼっこでのんびりくつろぐ
- (4) 自分のペースでゆっくり散歩する

## 《④イライラ・ムシヤクシヤ型》

ストレスが精神的な面に出るタイプで内面的な葛藤を自分の中に抑え込まずに、なんとか対処していこうとする気持ちの強いときには、イライラやムシヤクシヤというパターンが見られます。葛藤がストレスに気持ちの上に残れるので、ストレスをためにくいタイプとも言えます。

相手を否定したい、言いたいことはたくさんあるのになかなかうまくいかず、爆発できない怒りを抱えイライラするのです。そして、早じると、「自分は悪くない!」という頑固な態度に陥りがちです。

このタイプは、とにかくムシヤクシヤした気分を発散するのがなによりの方  
法です。

おすすめストレス解消法

- (1) スポーツ観戦で思いっきり盛り上がる
- (2) 汗を流して頭の中をカラッポに
- (3) 今の気持ちを紙に書いて表現してみる
- (4) 新聞紙を思いっきり破いてエネルギーを発散する



ロートくらぶ 元気が出るからだのWeb

<http://www.rclub2.rohto.co.jp/club/karada/hc001/45.htm>

保健委員会

3年生：秦ひろみ 山口亜衣

2年生：小城遼 郷木萌絵

1年生：田平敦子 羽田杜史子

担当教員：花子紀子

## 対処法

ストレスを少しでも軽減し、より良く活動するために『より良い睡眠』をとれるようにすることが大事なポイントになります。良質な睡眠をとるためには、睡眠のリズムを作っている脳内物質のメラトニンを増やすことが不可欠になります。

メラトニンを減らさないためには？



① ナルライトを浴びない  
最近、話題になっている携帯やスマートフォン、パソコンから発せられるブルーライトにはメラトニンの分泌を抑制してしまう作用があることがわかっていきます。

↓  
できれば就寝2～3時間前、遅くても1時間前にはパソコンの電源は落とすようにしましょう。また、携帯やスマートフォンから出ている電磁波もメラトニンの分泌を抑制してしまいますので、できれば就寝前は電源を切ってしまうことが望ましいです。

② カフェインを避ける

コーヒーや紅茶などに含まれるカフェインにはメラトニンの分泌を妨げる作用があります。カフェインの覚醒効果は摂取後、30分後から現れ、4時間以上続くと言われています。

↓  
カフェインをとるときには、身体が眠りの準備に入っていく夕方方を避けて摂取するようにしましょう。

引用文献

1) 宮崎総一郎 脳に効く「睡眠学」出版社：角川SSC新書

2010年5月4日

2) ロートくらぶ 元気が出るからだのWeb

<http://www.rclub2.rohto.co.jp/club/karada/hc001/45.htm>

# あなたのタイプはどれ？ ストレス診断チェック！！

合計 個

痛い・苦しい型

首筋や肩がこってつらい

頭痛に悩まされる

息がつかまって胸苦しい、胸が痛い

筋肉や関節にこりや痛みがある

よく下痢をしたり、便秘したりする

目が疲れて痛い

生理のとき、ひどく気分や体のぐあいが悪くなる

おなかが痛い

めまい、貧血に悩まされる

皮膚のひどいかゆみがある

胃がムカムカして吐き気がする

合計 個

憂鬱・落ち込み型

くよくよしている

泣きたい気持ちになる

気が沈んで憂うつな気分になる

自分の人生をつまらなく感じる

物事を決断することができない

何をしても楽しくない

人づきあいがうまくいかない

人生に希望が持てない

人といてもひとりぼっちを感じる

みじめな気持ちがある

心配ごとが心を離れない

全ての項目において自分の当てはまるものにチェックしてください。合計が一番多い欄が、あなたの今のストレスタイプです！！

合計 個

なんとなく不調型

体がだるく疲れやすい

夜よく眠れない、眠りが浅い

家事や仕事の能率が上がりず、何をしてもおっくう

食事が進まず、味を感じない

手足が冷えやすい

頭がなんとなくぼんやりしている

いつも体のぐあいが悪い

消化が悪く、胃が弱っている

朝起きるのがつらい

くつろぐ余裕がもてない

もの忘れがひどい

合計 個

イライラ・ムシャクシャ型

気持ちが悪く落ち着かずじっとしていられない

すぐカッとなる

いつもよりイライラする

人の言動が気にさわる

思うようにならないことが多い

いつも緊張している

ちよつとしたことが気になってしかたがない

人から指示されると腹が立つ

甘いものを食べてしまう

衝動買いしてしまう

人や物についてあたってしまう

レポートくらぶ 元気が出るからだのWeb

<http://www.rclub2.rohto.co.jp/club/karada/hc001/45.htm>