

すずらん



第13号

平成26年5月1日
発行

医療法人 恵生会
広報委員会

〒950-3102
新潟市北区島見町
4540番地
TEL 025-255-2121(代)

お問い合わせ

南 浜 病 院

〒950-3102
新潟市北区島見町
4540番地
TEL 025-255-2121
FAX 025-255-3532
URL www.k-seikai.jp

とよさかクリニック

〒950-3327
新潟市北区石動1-16-4
TEL 025-384-1880
FAX 025-384-1881
URL www.k-seikai.jp



ストレスと上手につき合う

「ストレスが全くない！」という方はあまりいないのではないのでしょうか？私達の生活には、あちこちにストレスが潜んでいます。

そもそもストレスとは何か？というと「様々な刺激によって生じる心と体の緊張状態」のことです。日々生活を送る上では、どうしても緊張することや、むしろ気合いを入れるために緊張が必要なこともあ



ります。そのような緊張状態は「張り合い」「やる気」につながり良い結果を生むこともあるでしょう。しかし、その緊張状態が非常に重かったり、抱えきれなかったり、長く持続するものだと様々な問題が出てきます。

どんな問題になるかという・・・

- ① 心の変化：うつ気分、イライラ、不安、楽しめない 等
- ② 体の変化：不眠、食欲の低下、頭痛、肩こり 慢性的な疲労感 等
- ③ 行動の変化：生活リズムの乱れ、人に八つ当たりに、タバコや飲酒量増加 等

このような状態になることはありませんか？ ↓それはあなたのストレスがたまってきているサインです。

人それぞれ、ストレスを溜めるダムを持っていると想像してみてください。もし、そのダムに入りきらないストレスが降り注ぎ、溢れてしまうとうどうなるでしょうか？ダムが決壊してしまいませんか？そうなる前に心のダムにたまっていくストレスを抜いてあげることが必要です。つまりそれがストレス発散となるわけです。

ストレスを減らす工夫、ためない工夫

〜3RのR!と覚えてください〜

- ① Rest (休養) まずはゆっくり休みましょう！
睡眠はとれていますか？
- ② Relax (リラクセス) 緊張状態にある心と体をほぐしましょう！
- ③ Recreation (レクリエーション) 趣味や好きな事で気晴らしをしましょう！

ちなみに当院の患者様や職員に挙げてもらったストレス発散法を紹介します。

- ・ 日帰り温泉
- ・ とにかく寝る！
- ・ 音楽を聴く
- ・ 友達とおしゃべり
- ・ 空や雲を眺める
- ・ かわいい動物の動画を見る
- ・ おいしい物を食べる
- ・ ウォーキング ・・・等々



困ったことに、この世からストレスがなくなることはなく、多かれ少なかれ誰にでもストレスはあります。自分のストレスサインに気付く事、自分にあったストレス発散法を見つづける事がストレスと上手につき合うコツです。心のダムのストレスを溜めこまないように意識しましょう！ (臨床心理士より)