

～ ストレス ～

そもそも『ストレス』ってな～に？と聞かれ、答えられる人は少ないと思います。たとえば、手にゴムボールを持っている状態を思い浮かべてください。にぎるとゴムボールはへこみます。このように外部からの刺激を受けて、生体に起こる反応を『ストレス』といいます。ストレスは、「身体的ストレス」と「精神的ストレス」に大別できますが、どんなものがストレスと成り得るかチェックしてください。

精神的なストレス

自然・環境などのストレス	温度・気圧・湿度・四季・騒音・照明・大気汚染・花粉など
肉体・運動などのストレス	疲労・過剰労働・病気・ケガ・細菌・ウイルスなど
生活習慣などのストレス	過食・偏食・睡眠不足・夢・運動不足・夜更かし・喫煙・飲酒など
その他の身体的ストレス	老化・妊娠・出産・月経・更年期などによる苦痛など

身体的なストレス

仕事などのストレス	上司、同僚、部下、取引先関係・転職・失業・退職・残業・夜勤など
学校などのストレス	友人、先生関係・入学・進学・退学・成績不振・いじめなど
身体などのストレス	疲労、病気、ケガによる健康喪失・将来の健康不安など
家庭などのストレス	夫婦関係・離婚・同居・嫁姑・子育て・家族や友人の病気、死別など
その他の精神的ストレス	将来に対する不安・怒り・失恋・失敗・挫折・悩みなど

このように、生きている以上「ストレスゼロ」という状況はありえないという事です。だからこそ、私たち自身が「ストレス」に対処する術を心得ることが必要なのです。

～ ストレス対処心得 ～

「使い過ぎれば壊れる」「使わなければ衰える」「適当に使えば発達する」、これは生物全てに当てはまり「**心**」と「**体**」と「**頭**」に当てはまります。

①使い過ぎれば壊れる。

- ◇ 心(気)を使いすぎると、気力が低下する。
- ◇ 体を使いすぎると、関節・神経・筋肉等に疲労が蓄積し、内臓疾患の原因となる。
- ◇ 頭を使いすぎると、ストレスがたまる。

②使わなければ衰える。

- ◇ 心を使わなければ、「思いやり」や「温かい感情」を失ってしまう。
- ◇ 体を使わなければ、関節が硬くなり、筋力が低下し、内臓の力が衰える。
- ◇ 頭を使わなければ、物忘れがひどくなり、認知症等になる。

③適当に使えば発達する。

- ◇ 心を適当に使えば、「思いやり」や「温かい感情」が育ち、心豊かになる。
- ◇ 体を適当に使えば、関節が柔軟になり、筋力が向上し、内臓の働きが活発になる。
- ◇ 頭を適当に使えば、判断力・思考力等が向上する。

何事も「腹八分目」と言うこと。多すぎても少なすぎても、ゼロでもマイナスになるのです。

「適当」の判断基準

- ・使った後に、次の日まで疲れが残る様だと、使い過ぎです。
- ・使った後に、心地良い疲れが有り、次の日まで疲れが残らなければ、適当です。
- ・使った後に、全く疲れが無いならば、使っていないのと同じです。