

ストレス予防の5つのポイント

健康な方であっても、日頃からストレス予防に取り組む姿勢が大切です。生き生きと明るい笑顔で仕事や日々の暮らしが出来るよう、心身のバランスを整えておきましょう。

① 休養

休養は「休む」と「養う」の二字から成っています。「休む」は、心身の疲れをとり、エネルギーの充電をします。「養う」は趣味等を通して豊かで余裕のある心を育むことです。十分休養をとることで、仕事も充実しバランスがとれます。

② 睡眠

睡眠は疲れをとり、ストレスを解消します。睡眠不足や睡眠障害があると、日中に眠気が生じたり、仕事に集中できないなど、業務効率の低下や、判断ミス等が起こります。ここでは良い睡眠の秘訣2つを紹介します。

- 1) 就寝時刻・起床時刻を決め、規則的な睡眠をとる。特に毎朝決まった時刻に起きることが大切です。(夜勤等交代勤務の方は、そのシフトに合わせたご自身の睡眠スケジュールを組んでみてください)
- 2) 就寝前に緊張を強いるような仕事をしない。また、心配事をいろいろと考えない。とは言っても、出来ないこともありますよね。そんな時は、気持ちの切り替えのために、「これまでで一番楽しい、嬉しいと感じた時の事を思い出し、その時の様子をありありと思い出し、聞こえる声や音、心地よい気分を感じてみてください。」そうすると、イライラ、クヨクヨから心地よい気分切り替わります。

③ 運動

運動は心身の健康に大切な役割を果たします。ストレス解消や、気分転換にも役立ち、うつ病など精神疾患の症状改善にもつながります。また、定期的な運動習慣は良い睡眠にもつながります。ラジオ体操やウォーキングなど、手軽なものから始めてみてはいかがでしょうか。

④ 食事

栄養バランスのとれた食事を規則正しく摂ることは、心身の健康に大きく影響を及ぼします。また、精神を安定させるビタミンB群、ホルモンの生成を促すたんぱく質、ビタミンC、神経の興奮を抑えるカルシウム・マグネシウム、自律神経を調整する機能に役立つビタミンEを、うまく組み合わせて摂るようにしましょう。

⑤ リラクゼーション

日常生活の中では何かしらストレスを感じています。ストレスから解放し十分リラックスしておくことが、ストレスをためないコツです。リラクゼーションの方法として、呼吸法、漸進的筋弛緩法、自律訓練法、音楽、ヨガ、アロマセラピー、瞑想などがあります。

ここでは、簡単にできる呼吸法を紹介します。

緊張したり不安になっている時は、胸式呼吸になっています。意識的に深くゆっくりとした腹式呼吸をすることで、副交感神経が優位になりリラックス効果があります。就寝前にすると、良い睡眠にもつながります。

- 1) 今ある息を吐きだす
- 2) 4拍数えながら、鼻からゆっくり息を吸う — お腹を膨らませながら
草原の爽やかな空気等心地よいもの、あるいは冷静な気持ちが体に入ってくるイメージで
- 3) 8拍数えながら、口からゆっくり息を吐く — お腹をへこませながら
イライラの原因や不安等のマイナス要因が身体から出ていくイメージで
- 4) 2と3を繰り返す
(最初は3分間位から初め、徐々に長くしていきます)



垣内 イスズ

