

# ストレスとうまく付き合うポイント

## ◇ 自然を親しむ機会を多く持つ



ストレスの多い職場から離れ、自然に身をゆだねることは、生活のリズムを変えるのに役立ちます。また、森の木には心身をリフレッシュさせる成分(フィトンチッド)が発散されており、ストレス解消に大変有効です。

## ◇ 親しい人たちと交流する時間を持ちましょう



心の内にある様々な不安やイライラなど今の状況や気持ちを話すことで、不思議と気分がすっきりします。これは、自分の中でこだわっていた悩みを言葉にすることにより開放されるためと考えられています。

## ◇ ストレス解消をタバコやお酒に頼らない



タバコやお酒に頼ってしまうと、いつしか量が増えてしまい、場合によっては依存症となって心身の健康を損ねてしまうことになります。

## ◇ 緊張を細切りにする



1日の中で緊張が続いているなと感じたら深呼吸する、軽く体操をして小休止をとるなど、気分展開を図りましょう。

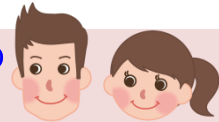
## ◇ リラクゼーション法を身につける



自分にあったリラクゼーション法を身につけておくことはストレス社会を生きる私たちにとって強い武器となります。リラクゼーション法には、呼吸法やストレッチングなどの方法があります。

## ◇ 規則正しい生活を心がけ、睡眠を充分とる

### ◇ 笑いのすすめ



笑いによって自律神経のバランスを整えたり、ガン細胞を攻撃するNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化し、免疫力を正常化させる効果もあります。

### ◇ できるだけ落ち着ける環境を



職場で許される範囲で机や椅子、コンピューターを自分好みに調整したり、休憩時間に好きな音楽を聴くなど自分独自の空間を作り、落ち着ける環境を整えましょう。

### ◇ 仕事に関係のない趣味を持つ



仕事を離れた趣味(一人でやること、また仲間とやることなど)を持つことは気分展開になり、ストレス解消につながります。

### ◇ 適度に運動をする



適度な運動をすることで、満足感や開放感、リフレッシュ効果が得られ、身体的、精神的ストレスを解消するのに役立ちます。手軽にできて自分が好きな運動を楽しい環境で行いましょう。