

# ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

## 新生活のストレスに気づき、対処する力を育てよう

4月から新たな環境や心機一転で、新生活をスタートさせた人も多いのではないのでしょうか。慣れない環境によるストレス状態が続き、うまく対処できないと、深刻なこころや体の病気を引き起こす危険性があります。ストレスに上手に対処しながら、新生活を楽しむ力を身に付けませんか。

### こころの疲れが出すサイン、見過ごしていませんか？

ストレスが適切に対処されず、こころや体に生じるストレス反応が慢性化すると、心身の不調を来します。以下のようなサインが表れたら、一度自分の状態を見つめ直すことが大切です。

- ・頭の働きが悪くなったように感じる：集中力、能率が落ちる。記憶力が衰える。
- ・今まで楽しんでいたことに興味が持てない：疲労感、倦怠(けんたい)感。目標などの喪失感。
- ・体に表れる症状：寝付きが悪いのに朝早く目が覚める。夜中に何度も目が覚める。食欲がなく痩せてきた。疲労感が取れない。

### 自分に合ったストレス対処法を見つけよう

こころの疲れのサインに気付いたら、自分の最近の状況や、原因と思うことを見直してみましよう。そして、自分のこころや体の状態に応じて、以下のような対処法をまずは試してみましよう。

#### ■ストレスの原因は、一人で抱え込まずに相談しよう

ストレスやこころの疲れの原因と思われることがあれば、職場や家族、友人など相談しやすい人に相談してみましよう。周りの人に話せないときは、相談内容に応じ、職場の相談窓口や公的な専門の相談機関・窓口相談してみましよう。不安や悩みを誰かに話すことで、ストレスは軽減されます。

#### ■自分に合ったストレス発散法を見つける

体調は悪くないが、気分が落ち込む、やる気が出ないという場合は、自分に合った以下のようなストレス発散法で気分をリフレッシュしましよう。最近人気の「森林浴」は、血圧の低下、ストレスホルモン減少などの効果が確かめられており、五感で感じるストレス発散法としてお勧めです。

- ・体を動かす
- ・音楽を聴く、歌を歌う
- ・自分の気持ちを書いてみる
- ・腹式呼吸を繰り返す
- ・「なりたい自分」をイメージする
- など

#### ■固まった「思考(発送)の換気」をする

完璧主義、「べき思考」の傾向が強い人は、ストレス過多やうつに陥りやすいといわれます。特に新しい環境での仕事や生活は、「うまくいかないことが当たり前」と考えを切り替え、「すべて完璧じゃなくていい」「他の人も同じように悩んでいる」「自分の居場所は他にもある」など、ストレスをためない、自分を追い込まないように思考の換気をしましよう。