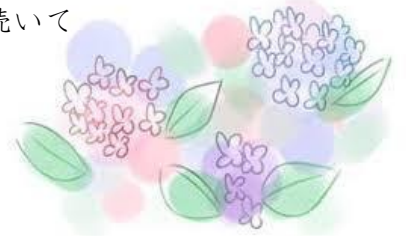




カウンセラーだより No.3

6 月に入りましたがまだ雨の日は少ないですね。暑い日が続いていますので、水分をこまめに取りようにしましょう。
今回はストレスについてご紹介したいと思います。



◆ストレスって?◆

ストレスという言葉はよく聞きますが、「ストレスって何?」と聞かれると説明に困ってしまう人もいないのでしょうか。

ストレスとは、いろいろなことが原因で、心と体が無理やり緊張させられていることをいいます。心と体が無理をしている状態がストレス状態になります。

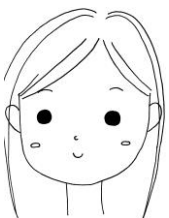
◆ストレスの対処方法◆

ストレスに早く気付いて、うまく付き合っていくことが大切です。

ストレスは無理に心と体に力が入り、緊張した状態なので、力をうまく抜くことがポイントです。

- * すっきり・・・スポーツをする、カラオケで熱唱する、友達とお喋りする
- * のんびり・・・散歩する、好きな DVD を観る、旅行に行く
- * ゆったり・・・マッサージ、たくさん寝る、お風呂に入る
- * 癒し・・・静かな音楽を聴く、アロマセラピー、動物に触れ合う

なんとなく疲れた感じがしたり、ストレスがたまっていると感じたりしたら、意識して力を抜くことを試してみましょう。



緊張状態では、気づかぬうちに呼吸が浅くなりがちです。大きく息を吸って、長く吐く、深呼吸を試してみてください。深呼吸は、副交感神経が活性化され、リラックスした状態へ切り替えてくれる効果があります。