

平成 29 年 6 月 5 日
カウンセラー 田中 祐



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るようにしましょう。

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るのではないのでしょうか。

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言います。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、ゆっくりお風呂に入る
- * 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、気づかい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。

◆相談室開室日◆6 月 5 日、12 日、19 日、26 日、30 日、7 月 10 日、17 日 (10:30～17:00)