

オフタイムの過ごし方を工夫して ストレスと上手につきあってみよう

誰でもストレスを受けている

人間は誰でも、ストレスを受けて生きています。

暑さや寒さ、騒音といった物理的なストレス、過労や病気といった生理的なストレス、不安や怒りなど心理的なストレスもあります。

その受けたストレスの量が、人が受け止められる範囲内であれば、問題となることはありません。むしろ適度なストレスは人生のスパイスとなって、さらなる目標に向かって努力したり、よりよい方法を考えたりすることで人間としての成長を促してくれるものもあるのです。

しかし、社会の変化とともにストレスも多様化、増大化して、対処が難しくなっています。特に仕事の場での対人関係や厳しいノル

マは、疲れた体と心に否応なくストレスを浴びせかけます。

その結果、ストレスを抱えきれなくなって、限度を超えてしまうと、心や体に異常をきたして、心のストレス病になってしまうのです。

生活リズムを整えれば ストレスに強くなる

仕事の環境を改善したり、上司や仕事相手とのコミュニケーションを工夫して、ストレスの原因を解消していくことも大切です。しかし、職場のさまざまな制約から、ままならないケースもあるでしょう。そこで考えたいのが、仕事以外の時間の行動で、ストレスに強い体と心をつくること。そして、ストレスをうまく解消するリラクセス法を手に入れることです。

ストレスに強い体と心をつくるには、生活

リズムを整えることが大切です。人間には、

もともと体内時計が備わっています。しかし、悩みごとや心配なことがあると、夜眠れなかったり、食事が不規則になって、このリズムが乱れてきます。すると自律神経の働きが悪くなり、心身に不調をきたし、ストレスにも弱くなるのです。もし、夜、眠りにつけない、朝、目が覚めにくいといった生活リズムの乱れを感じていたら、それはストレス状態のサインかもしれません。

生活リズムは、睡眠と目覚めのリズムを整えることで修正することができます。朝は一定の時刻に起床し、夜は早めに寝るための準備をしていく。食事や体内時計の調整に大きく関わりますので、時間と量、質を気にかけていくとよいでしょう。

仕事を忘れて リラクセスできる時間を

そして、心身をリラクセスさせて仕事の緊張をほぐすことも大切です。

リラクセスの方法に決まりはありません。おしゃべりをする、運動して汗を流す、好きな音楽を聴く、趣味に没頭する、多くの人は自分なりのリラクセス法をもっていて、仕事のストレスとうまくつきあっています。しかし、心のストレス病になる人の多くは、緊張が続いても、それをうまく解消できていない

心をリラックスさせる 10のポイント

休むときはきっちり休む。1日の中で、1週間の中で生活にメリハリをつけることで、ストレス防止につながります。

- 1 3食決まった時間に、楽しんで食べる
- 2 お風呂はぬるめのお湯にゆっくりつかる
- 3 早寝早起きを心がける
- 4 眠りを誘う香りや曲を見つける
- 5 寝る前のストレッチで熟睡を
- 6 朝は日光を浴びて、体のスイッチを入れる
- 7 仕事を忘れて楽しめる趣味を見つける
- 8 休日は日常から離れた場所へ出かける
- 9 メンタルヘルスの専門家を味方につける
- 10 家族や友人との会話を大切に

といわれます。

リラクセスのポイントは、緊張状態から自分自身を引き離すことです。そのためには、帰宅後や週末のプライベートの時間は、ただ休むだけでなく、違うことに集中するのが効果的です。仕事や人間関係の悩みを忘れてしまっくらいい楽しめることをぜひ見つけてください。

また、心が緊張しているときは、体をつかさどっている神経も緊張しています。十分な

睡眠はもちろん、ストレッチやマッサージ、入浴で体を温めたり、アロマテラピーなどの香りの効果を活用して、体の緊張をほぐすのもよいでしょう。

それでもストレスを解消できなければ、医師やカウンセラーに相談してみてください。心のケアの専門家は、ストレス病を予防して生活習慣を改善するためのさまざまなノウハウを持っています。本格的な治療をしなくても相談するだけで、心が軽くなるはずです。

●監修者プロフィール

横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター長
山本晴義 (やまもと・はるよし)

1948年東京生まれ。72年、東北大学医学部卒業。内科と精神科の研修後、同大心療内科助手。その後、呉羽総合病院心療内科部長、梅田病院院長を経て、91年横浜労災病院心療内科部長。98年から現職。医学博士、認定産業医。著書に『ストレス一日決算主義』(NHK出版・生活人新書)『初任者・職場管理者のためのメンタルヘルス対策の本』(労務行政)など。公認スポーツドクターの資格をもち、みずからも100kmを走るウルトラマラソンを完走する「マラソン・ドクター」としても知られる。

