



クリニックレポート

今月の話題：ストレスと上手に付き合う

5月1日から新元号「令和」が始まり新しい時代の幕開けです。4月から早や一か月。そろそろ新しい環境や人間関係にも慣れ、緊張がとれてきた一方で、疲れを感じるようになった方もいらっしゃるのではないかと思います。今月は、ストレスとの上手な付き合い方についてご紹介します。

「ストレスは人生のスパイスである」これはストレス学説を唱えたハンス・セリエの言葉です。ストレスといっても全てが有害なわけではなく、適度なストレスは心を引き締めて、仕事や勉強の能率をあげたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。

ストレスと上手に付き合うためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。

ストレスの 受け止め方

ちょうど半分まで水の入ったコップを見て、あなたは「半分もある」と思いますか？それとも「半分しかない」と思いますか？物事の捉え方は人それぞれです。

ストレスそのものをなくすことはできませんが、物の見方・考え方で深刻な事態を避けられるケースは多くあります。自分の思考パターンを知って、ストレスと上手に付き合っていく助けになることは間違いありません。



参考：メンタルヘルス講座

3つのR

ストレス対処には「3つのR」の実践が欠かせません。日頃から意識して身につけておけば、心を元気に保ち、ストレスが引き起こす様々な病気の予防にもつながります。ご自分なりのRを楽しむ時間を意識して取り入れてみてはいかがでしょうか。

この他にも、バランスのとれた食事、適度な運動も欠かせません。また誰かに愚痴を聞いてもらう、相談する、助けを求めることも必要です。一人で抱えきれなくなる前に、信頼できる人や医療機関などに相談しましょう。



Rest—休息・睡眠—

オンとオフの切り替えをはっきりつけて、心身を休ませましょう。「疲れた」「眠い」というのは、体から「休め」というサインです。



Recreation—気晴らし—

普段使わない部分を使うのがコツです。美術や音楽を楽しむ、好きな香りを嗅ぐ、よく味わって食事をするなど、五感を働かせることを意識してみましょう。



Relaxation—くつろぎ—

家族や友人との会話を楽しんだり、動物と触れあったり、自然の中に身をおいたりして、心身の緊張を解きほぐしましょう。呼吸法やストレッチも効果的です。

《お知らせ》

みたき総合病院に4月9日より**歯科・口腔外科**が新しく開設されました。(7月から**眼科**も開設予定です。)より一層みなさまにご利用していただきやすくなりました。