

本当に怖いのは コロナウイルスよりも人間なのかも…



ようやく大きなコロナの第6波が峠を越えたと思ったら、次はロシアのウクライナ侵攻に関するニュース。感情のないウイルスならともかく、人間自身が人間の命を奪う現実に、強い憤りと言いやうのない虚しさを感じます。最終的に「無理(軍事力)が通れば道理が引込む」ような結果だけにはならないように願うばかりです。

さて今回の社内報では、今だに出口が見えないコロナ禍で、これまで以上に抱え込みやすくなったストレスのセルフケアについてまとめてみました。参考にして頂ければ幸いです。



ストレスで 疲れた心身を 生活の中で セルフケアしましょう!

職場や家庭の環境、人間関係など、私たちは日常生活の中で、さまざまな刺激を受けています。そこで生じた心のゆがみをストレスといいます。ストレスを抱えた状態が長く続くと、心身のバランスが崩れて、心の病気を引き起こす原因となります。ストレスをゼロにすることはできないので、ストレスを過度に溜めこまず、上手にこまめに発散していく方法を紹介します。

【睡眠】 睡眠中に体の抵抗力を上げる免疫機能が作られます。ただ長ければいいというものではなく、量より質が重要。



①睡眠の障害を取り除く…なかなか寝付けなかったり、昼間なのに眠くて仕方がなかったりするのは睡眠障害で、心身に悪影響を及ぼします。不眠を軽く考えずしっかり治療することが大切。

②睡眠環境…適切な室温調整をすることが大切。夏場は25~27度、冬場は14~20度あたりが適温。途中で目を覚ますことがないよう、照明や電気機器の見直しも必要。また枕やパジャマなどの寝具をお気に入りの物に変えるのも方法の一つ。

③睡眠前はリラックス…寝る直前までテレビやパソコンやスマホを見ていると、目や脳が興奮したままで、眠りが浅くなってしまいます。眠る1時間前には静かな音楽を聴いたり、温かい飲み物を飲んだりして、心身をリラックスさせ眠る準備を。

【食生活】 食生活が乱れると気分が苛立ち、栄養不足で抵抗力も低下します。アルコールも敵量を超えると依存症に…。

①1日3食…忙しいと食事が不規則になりがち。朝・昼・夜の3食をしっかりとりましょう。特に朝食が重要で、頭と体を動かし生活のリズムを整えてくれます。もちろん栄養のバランスにも気をつけましょう。



②ゆっくり噛む…ゆっくり噛むことが脳を活性化させ、集中力や判断力を高め、心をリラックスさせることにもつながります。

③「ながら」は厳禁…人間は基本的に複数のことを同時にできないので、食事や仕事もどっちつかずに…。

④飲酒はほどほどに…アルコールはストレス発散には効果がありますが、長期的に飲み続けると飲酒量が増え、依存症を引き起こすこともあります。食事をとりながら適量を楽しみ、週に2日くらい「休肝日」を設けることが必要。

【リラクゼーション】 脳と体の緊張をほぐす時間をつくるのが、ストレス解消につながります。



①お風呂…疲れた日こそシャワーですませず、湯船にゆっくりつかりましょう。ストレスで緊張が続くと血管が縮み筋肉が硬直し、末端まで栄養分が届きません。効果があるのは体をじっくり温める半身浴。38~40度のお湯をみぞおち辺りまで入り、30分程度つかります。時間がかかるので、入浴前・中・後にコップ一杯程度の水分補給をしたり、肩が冷えないように乾いたタオルをかけたりすると体への負担が軽減

されます。

②腹式呼吸…ストレスが溜まると呼吸が浅くなるので、脳に酸素が届きにくくなり、余計に疲れやすくなります。へその下あたりに意識を向け、30秒ほど時間をかけながら、腹筋を使って少しずつ口から息を出し切ります。吐き切ったら、腹筋を緩め鼻から息を吸いお腹をふくらませます。これを毎日5分行うだけで自律神経が整うそうです。



③ストレッチ…仕事中は同じ姿勢が続きやすいので、時々ストレッチをして凝った体をほぐしましょう。まずは首ストレッチ。後頭部を両手で持って前に、あごに手を添えて後ろに、左手で右側頭部を持って左に、右手で左側頭部を持って右に、勢いをつけずにゆっくり傾け15秒キープします。次にねじりストレッチ。椅子に座ったまま背筋を伸ばして両足を揃え、上体をゆっくりねじって両手を揃えて背もたれにタッチして30秒キープします。(反対側も同様に行います)

④仕事を忘れる…趣味を持つことで、次のエネルギーをチャージできます。今は趣味がなくても、いろんなことにチャレンジするうちに、自分に合った趣味が見つかるかもしれません。陶芸や語学習得など習い事を始めたり、美味しいものを食べ歩いたり…。今はまだ難しいですが、旅行に出かけて日常生活から離れることもリフレッシュには有効ですよ。



来は諸説あるようですが、元々中世ヨーロッパが新年としていた4/1が、暦の変更で1/1となり、「ウソの新年」として祝い出したのが始まりだとか…。このエイプリル・フール一言でいえば「ウソをついてもいい日」ということになりませんが、3つルールがあるようなので、紹介したいと思います。まず「ウソをついてもいいのは午前中だけ」で、次に「午後にはウソのネタばらしをする」、そして最後は「人を傷つけてはダメ」の3つだそうです。

人が傷つく現実(ホント)が多い今、ウソであってほしい出来事が、あまりにも多すぎると感じているのは、私だけではないような気がします。