

# 健康 ぷらざ

## 上手にリフレッシュ —ストレスをかかえていませんか?—

指導：慶應義塾大学保健管理センター 教授 大野 裕

企画：  
日本医師会

No. 209

適度なストレスは心の刺激になり生活に張りをもたらしませんが、度が過ぎると心身両面の変調につながります。今まで体験したことがないような気分の沈み込み、気力の低下、空しい感じ、不安、イライラ感などが出てきたら要注意です。そうしたときには、次のようにして気持ちをリフレッシュするようにするとよいでしょう。

### 現実をバランスよく受け止める

ストレスと上手につきあうためには、自分やまわりの人を責めるのではなく、現実に向けて問題に柔軟に対応することが大切です。私たちは、ストレスがたまってくると、発想が狭くなって悪いことばかり考えるようになり、身動きがとれなくなりがちです。

そうしたときには、もう一度現実に向けて柔軟

に問題に対処  
できるようになる  
と、ストレスも軽  
くなってきます。



### 長く続いている行動パターンを変えて 現実に働きかける

私たちは、ストレスがたまってくるとどうしても弱気になって自分の中に閉じこもりがちになります。そうすると、解決できる問題まで手がつかなくなって、ますますつらくなってきます。

そうしたときには、思い切って一歩足を踏み出してみるとよいでしょう。

### 人間関係を上手に活用する

自分ひとりの力で考え方の幅を広げたり現実の問題を解決したりできればいいのですが、実際にはそう簡単にいかない場合もあります。

そうしたときには、ひとりで頑張りすぎないで他の人に助けを求めることも大切です。



◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。