



ストレスになんか負けな!

秋は運動会の時期、健診の時期でしたが、心の健康は大丈夫ですか。ストレスの多い時代、こころの不健康を訴える人が多くなっています。

心をきたえる9つのポイント



①心から打ち込める趣味をもつ



②自分なりのストレス尺度をもつ
何をするのもおっくう、異常に食欲があるなど、自分なりのストレス信号をキャッチして早めに対応を。



③先入観をもって人と接しない
人のあら捜しばかりしては身がもたない。視点を変えてつき合うのも一法。



④日常のこまかいことに心くばりを
挨拶や言葉使いなど、日常のささいな事柄が人間関係をスムーズに。



⑤「今」を生きる心がけ
過ぎ去ったことや明日のことをクヨクヨしても仕方がない。今を精一杯生きよう。



⑥完ペキ主義をやめる
できないことはできないと、早めにみきわめを。誰にでもスランプはある。



⑧家族や仕事仲間以外にも心から打ちとけられる友人をもつ



⑦現実を直視しよう
自分のおかれている状況を冷静に判断し、ありのままの現実を受け入れる。



⑨つらくなったら悲鳴をあげる
自分だけで解決しようとしなくて助けを求めろ。意外な解決法が見つかるかも。

Q

ストレスがたまりすぎると病気になる?

A

過度のストレスは心にも体にもひずみをもたらし、病気を引き起こすことがあります。しかし、私たちの体にはストレスに打ち勝つ力がそなわっています。早めに、ストレスを感じている自分に気づいて、解消することが大切です。

Q

牛乳を飲むとイライラがおさまるってホント?

A

牛乳にたっぷり含まれているカルシウムは、精神を安定させる働きをもっています。カルシウムは乳製品、小魚、海藻などにも豊富です。イライラしたら、タバコに手を伸ばすより牛乳をグイッと飲んでみませんか。