

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:183 2018・8・1

○ 夏の暑さに飲まれないように

8月は夏祭りの季節です！ここ数年は暑さの影響もあり、秋祭りに変更している事業所もありますが、地域のお祭りなど、やはり8月はお祭りが多い月ですね。お祭りとなると血が騒ぐというお祭り男女のみなさんは、もうエンジン全開、張り切っている頃かもしれません。楽しみなことが控えていると、心はウキウキわくわくドキドキしますが、逆に苦しいことが控えていると、心はしょんぼりガッカリどんよりします。今のみなさんの心の様子はいかがでしょうか。元気過ぎても心配に思うことはありますが、元気がないととっても心配です。ネガティブな気持ちの時は、なぜかネガティブな出来事が起こるものです。起こるといふか、引き寄せているのかもしれませんが。記憶は、出来事を覚えた時の気分と思い出す時の気分に影響されます。つらい気分の時はつらい出来事を思い出しやすく、楽しい気分の時は楽しい出来事を思い出しやすいのです。偉そうなことを言っているこの私も、みなさんと同じ人間。悲しい時や苦しい時、不安な時は、ネガティブな出来事を引き寄せてしまいます。ですから、いつも出来るだけポジティブでいようと心がけています。もちろん毎日ポジティブではられません。落ち込むことや不安で押しつぶされそうな日もあります。そんな時には、出来るだけネガティブな気持ちを持ち続けないようにしています。ネガティブな気持ちは元気を飲み込む力が強いと言うのでしょうか、心の中にやって来ては、元気な気持ちを吸い取ってさらに勢力を増していくように感じます。メンタルヘルス研修でもオン(仕事)とオフ(プライベート)をしっかりと切り換えることが大切だとお話していますが、自分らしい生活のためには気持ちの切り換えはとても大切です。人間ですから、どのような感情を抱いても良いのです。注意したいのは心の中のある1つの気持ちに飲まれてしまうことです。ネガティブな感情だけでなく、ポジティブな感情に飲まれることが危険な時もあります。楽しい気持ちの時は冷静な判断がつかないことがあります。友達とノリノリの気分で買い物に出かけ、普段絶対に着ないような服を買ってしまった経験や、飲み会で飲み過ぎて記憶をなくしたという経験はありませんか？社会生活に支障をきたさない程度であれば後に笑い話にも出来ますが、羽目を外し過ぎて大きな事件や事故を起こしてしまうなど、やり直しがきかないこともあります。いつもの自分の状態をしっかりとわかっていること、そしていつもの自分と少しでも違う時に気づくことがとても大切なのだと思います。心の中には本当にたくさんの気持ちがあふれています。何か1つだけの気持ちを取り出して、それが自分の気持ちのすべてなのだと勘違いしてしまうと、他の気持ちは気づかれもしないままです。心の中をそっともう一度覗いてみましょう。自分の様々な気持ちに気がつくことが出来るのではないのでしょうか。

§：112 ストレスとからだの病気

蒸し暑さに不快指数が高い今日この頃。みなさんストレスはたまっていませんか？暑さがストレスになっているという人も少なくはないでしょう。太陽パワーを感じる暑い暑い暑い8月は、ストレスと心身の病気について考えていきましょう。



○ ストレスとは

ストレスとはもともとは物理学の用語です。「外からの刺激による生体の歪みと元に戻そうとする生体の反応」のことです。現在は外からの刺激のことを「ストレッサー」、刺激による生体の反応を「ストレス反応」と言います。ストレスには自分に有益な役割を果たしてくれるものと、ストレス反応を引き起こすような有害なストレスがあります。

◎ストレス反応

- ・身体的反応:頭痛、下痢、便秘、動悸、過呼吸、月経不順など
- ・心理的反応:気持ちが滅入る、不安、緊張、焦り、やる気が出ないなど
- ・行動的反応:過食や偏食など食行動の異常、ギャンブルやアルコール依存、生活習慣の乱れなど

○ ストレスと関連の深い疾患

ストレスをため込んでしまうことは、身体にも心にも悪い影響を与えることが広く知られています。ストレスがたまり睡眠不足や偏った食生活などが続くと、生活習慣病のリスクも高まります。近年は、原因不明の疲労感や頭痛、めまい、動悸など、器質的には異常が認められない症例に対して、機能性身体症候群という概念が提唱されています。

◎機能性身体症候群の一例

- ・過敏性腸症候群
- ・月経前症候群
- ・過換気症候群
- ・緊張型頭痛
- ・顎関節症
- ・化学物質過敏症

ストレスは脳疾患や心疾患などのリスクになるとも言われています。ストレスが心身に悪い影響を与えることは確かですから、ストレスとうまく付き合っていくことが肝心ですね。

○ ストレスに負けない心の作り方

機能性身体症候群になる人は、几帳面で完璧主義、神経質といった特徴を持つ人が多いと言われています。ストレスに負けないために、日頃から肩の力を抜くことやゆったり過ごすことの出来る時間を持つ、自分の考え方の癖を知るなどして、ストレスに負けない心を持ちたいですね。「ローマは1日にしてならず」とは、大きな成果は長年の努力があつてのことだということわざですが、「健康な心身も1日にしてならず」。欲張らずにまず今日出来ることだけをしっかりと頑張つて、それを2日、3日、4日、5日…と積み重ねていきたいですね。



みなさん夏バテしてはいませんか？暑さにやられて食欲がないという人もいると思います。意識してしっかりと栄養を補給するようにしましょう。心の夏バテにも気をつけて下さい！

*** 熱中症、食中毒には注意が必要です。水分、塩分、糖分をしっかりと摂り、室内でも気をつけましょう！**
ココロ リフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp