

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:199 2019・12・1

○ 2019年最後の1か月

TVのCMや広告、スーパーの店内がクリスマス商品であふれ始めると、ああもう1年が終わるなと感じます。2019年も残すところ1か月となりました。毎年思うことですが、1年は早いんですね。子どもの頃は1学期、2学期、3学期と締めくくりが3回あったので、長期休みの度にリセットしていたから1年は長いと感じられていたのでしょうか。社会人になってからの1年は、年々早く過ぎていくように感じられて、少し淋しい気持ちになります。みなさんの2019年は、どのような1年でしたでしょうか。共通の大きなことと言えば、5月に元号が平成から令和に変わったことがあげられるのではないのでしょうか。初めの頃は新しい元号に慣れず、平成と書いてしまうことも度々ありましたが、もう令和が馴染んだという人が多いのではないのでしょうか。令和を迎え、昭和がふた昔前になってしまったのだと思うと淋しい気持ちもしますが、何だか長生きしているようなお得な気持ちにもなりました。充実した1年になった人も、そうではなかった人もいます。みなさんは自分の2019年に満足していますか？仕事ばかりして遊んでいないなと気づいた人や、遊んでばかりいて仕事をしていないと気づいた人もいるかもしれませんね。1月に決めた目標を達成出来なかった人、やりたいと思っていたことをやり残してしまっている人もいるでしょう。私もやり残したことがたくさんあります。でもまだ1か月猶予があります。忘年会にクリスマス、年越しの準備など、あわただしい1か月だとは思いますが、自分の時間を少しでも確保してやりたかったことをやり残してしまわないようにしたいですね。「must」も大切ですが、自分の心から湧き上がってくる「want」も大切にして2019年の残り1か月を過ごしてみたいかがでしょうか。後悔なく2020年を迎えましょう！



○ 疲れに効くツボ

みなさん疲れていませんか？集中が続かない、目が疲れている、そんな時に簡単にできる手のツボ押しはいかがでしょう。「労宮」というツボがあります。手のひらのちょうど中心あたりを反対の手の親指で押しみて下さい。気持ち良いところはありませんか？そうです、そこです！手のひらなので仕事中的ふとした時にも気軽に押せるツボです。このツボは全身の疲れや気力の減退などに効くツボなのだそうです。自律神経を整えて、緊張を和らげる働きもあるので、気持ちが落ち込んでいる時や集中したい時にもお勧めだそうです。息を吐きながら3～5秒かけてゆっくりと押し余計な力が入らないそうです。人に押しってもらうこともより効果的なのだそうです！ぜひお試し下さい。



§：128 ストレスとホルモン

私たちの生活と切っても切り離せない存在のストレス。多かれ少なかれ、ストレスを抱えながら生活しています。みなさんはどのように付き合っていますか？うまく付き合えている時は良いですが、関係がこじれてしまうと大変です。自分らしく過ごすためには人付き合いと同じく、ストレスとの付き合い方も大切です。2019年の締めくくりの今月は、ストレスとホルモンについて考えていきましょう。



○ ストレスとは

みなさんストレスとは何でしょうか。改めて考えてみると、なかなかいい答えが思いつかないかもしれません。ストレスは、「外からの刺激による生体側の歪みと、その刺激に対抗して歪みを元に戻そうとする生体側の反応」です。つまり、自分の反応も含めた概念なのです。私たちは日常的に、外からの刺激のみをストレスと言っていますが、心理学では自分の反応を含めて考えます。自分が耐えられる歪んでしまわない程度の外からの刺激であれば良いのですが、自分が歪み潰れてしまう程の外からの刺激は対応しきれず問題となります。外からの力が自分には耐えられない力だった時、自律神経の働きが乱れたり、様々な症状を引き起こしてしまいます。心筋梗塞や不整脈、高血圧などの病気を招いてしまいます。

○ ストレスとホルモン

私たち人間はストレスを感じると脳からストレスホルモンを出し、それを受け取った腎臓の一部から、アドレナリンとコルチゾールというホルモンが分泌されます。アドレナリンは交感神経に働きかけ、ストレスと戦う準備をします。コルチゾールはストレスと戦うためのエネルギーを蓄える働きをします。この2つのホルモンは、身体をストレスから守る働きをします。ただ、長期間ストレス状況にあると、この2つのホルモンも適切な働きが出来なくなります。そこで、注目されているのがオキシトシンというホルモンです。オキシトシンは妊娠中の女性に多く分泌されるホルモンですが、幸せホルモンと呼ばれ人を幸せな気持ちにする効果があるのです。男女問わず、心地良い気持ち良いと感じている時にオキシトシンが増えることがわかっています。美味しいものを食べたり、好きな音楽を聴いたり、温泉につかったり、心地良いと感じる時オキシトシンが分泌されます。スキンシップによってさらに分泌が促されることもわかっています。加えて、友人や仲間とお喋りをしたり、家族団欒、人にありがとうと感謝の気持ちを伝えることでも分泌されるのだそうです。

人に優しくすることで自分も幸せになれる。素敵なことですね！

2019 2019 2019 2019 2019 2019 2019 2019



2019年も心の健康保持増進のための取り組みにご協力下さりましてありがとうございました。2020年も引き続きよろしくお願い致します！

*2019年ありがとうございました。2020年も自分らしく朗らかに過ごせるようにしましょうね！

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