

ストレスとケンカしない宣言!

ちょうどいい距離感で ストレスと付き合っていくための 三つの接し方



ストレスは単純に悪ではなく、適度なストレスによる刺激は、むしろ充実した生活をもたらします。

だからといって、
ストレスを抱えたまま対処しないでいると、
心身に悪影響を及ぼす場合があります。

今回は、そんなストレスと「ちょうどいい関係」でいるために、
意識すると良い接し方をご紹介します。

- ストレスを抱えてしまったら？
- ストレスを溜めない考え方は？
- 日々の生活で気を付けることは？

接し方1 ちょっと近づき過ぎたと感じたら、 一旦距離を置いてみる

ストレスの解消には「気持ちの切り替え」が効果的です。趣味などに没頭することを想像してもらえれば分かりやすいでしょう。

ストレスを抱えてモヤモヤした頭の中をリセットしたい、そんなときは、「軽く息が上がるまで思い切り体を動かす」「十分な休養・リラクゼーションをとる」など、複雑なことを考えずに楽しめる方法でリフレッシュしてみてください。



▶おすすめストレス解消法

- 趣味やスポーツ、食事を楽しむ
- 友人や家族と話す

▶控えたいストレス解消法

暴飲、暴食、ギャンブル

！ポイント

ストレスの解消方法は人それぞれですが、お酒・食べること・買い物などでのリフレッシュは、そればかりに頼ると、健康上や経済的な問題などが発生する恐れがあります。適度に他のストレス解消法と併用しながら楽しみましょう。

接し方2 やや穏やかに。 考え方は「マスト」よりも「ベター」

結果は同じでも、考え方・捉え方によって生じる感情は異なってきます。常に自分や他人を追い詰めてしまうような思考でいると、ストレスが溜まりやすくなり、また、事態をさらに悪化させる可能性もあります。

なんでも「マスト＝(しなければ)」と考えないで、発想を転換して「ベター(だったら好ましい)」と思うようにすると、穏やかな心をもつことができます。



！ポイント

マストな考え方にしやすい人は、発想を転換してみましょう。例えば、作業の終わりが見えずに困っているとき、まずそれが本当に今日中にやらなければいけないことなのか、一度考えてみてください。捉え方を変えれば、実は数日かけても問題なかったり、他の人に頼んで分担できたりなど、別の選択肢を考えられるようになります。

目の前のことだけにとらわれず、ベターな考え方はないかと自分の中で問いかけてみるのも大事です。

接し方3 自分の距離感を知り、 無理なく付き合っていく

心身の健康を維持するための客観的な指標として、自分の生活パターンの「型」を知っていると、生活が乱れたときやしっかりと睡眠できていないときに、不調の前兆として早く気付くことができます。

疲れを感じたら、活動を中断して適度に休養をとったり、日常的に十分な睡眠を確保したりすることで、健康的な生活リズムの維持を心がけましょう。



！ポイント

大切なのは「自分に合った睡眠時間」を知ることです。睡眠は健康に欠かせないものだと知っている方は多いと思いますが、適切な睡眠時間はどのくらいでしょうか？

例えば、「昼間に過度の眠気を感じる」といったような生活への支障がなければ、時間の長さだけに囚われないことも重要です。

目安としては、一日6時間以上の睡眠をとると、日中の眠気と疲労感が改善し、ストレスを感じにくくなります。

また、適度な運動をすると、深く、長く眠れるようになります。20～30分のウォーキングを週2～3回行うだけでも効果があるので、実践してみましょう。

参考:厚生労働省 こころの耳「e-ラーニングで学ぶ 15分でわかる働く人の睡眠と健康」(https://kokoro.mhlw.go.jp/e_sleep/data/e-learning.pdf)

いかがでしたか？

ストレスは対処できないものではなく、いくつかの接し方を意識して守っていれば、ちょうどいい距離感を保ち、上手く付き合っていくことができます。

監修: 高尾 総司(医師/岡山大学大学院 医歯薬学総合研究科 疫学・衛生学分野 准教授)