

ストレス耐性を高める!

ホルモン
バランスの
変化

失恋

失業

転職

死別

子どもの
独立

就職

結婚

職場の
人間関係

昇進

出産

転勤

異動

引越し

残業

離婚

近所
づきあい

被災

ケガ

重篤な病気

家族問題



暑さや寒さ、疲れ、人間関係など、私たちが日々感じる刺激は、たとえうれしいことであっても、すべてがストレス要因になり得ます。残念ながら、生きている限りストレスは避けられないといえますが、避けられないのであれば、ストレス耐性（ストレスへの抵抗力）を高めることを心がけましょう。

なぜ、 ストレスに弱くなる

同じストレス要因に直面しても、ストレスを強く感じる人もいれば、それほど強く感じない人もいます。この差は、ストレス耐性の違いですが、日々の生活習慣や思考、性格などが関係しています。

こんな人はストレス耐性が低下しているかも…

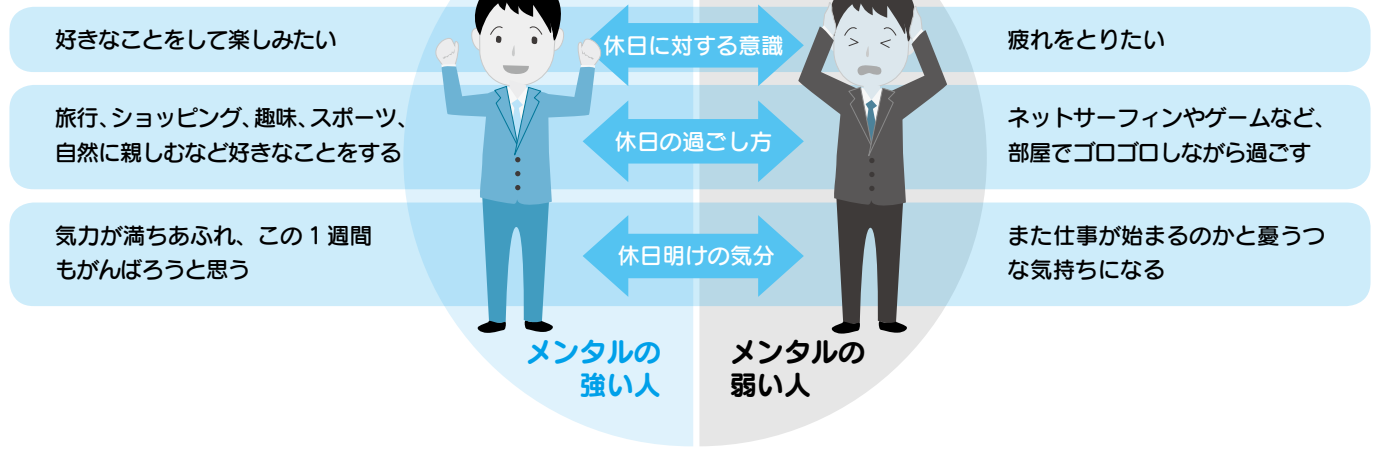
- 睡眠時間が足りていない
- 食事時間が不規則
- 暴飲暴食をすることが多い
- 体を動かす習慣がない
- 没頭できる趣味がない
- 几帳面・完璧主義といわれる

状況に応じたやり方や考え方へ柔軟に変えることができないと、ストレスを感じるが多くなります。また、周囲に気を遣いすぎる性格の場合も要注意です。



休日にあられる、メンタルの“強さ”と“弱さ”

体を感じる疲労は、休養をとることで回復します。しかし、精神的な疲労は、積極的に好きなことをすることで回復します。そのため、まとまった時間をとることのできる休日の過ごし方に、メンタルの“強さ”と“弱さ”があらわれてきます。



こんな休日にしていこう！

休日は、積極的に気分転換を図り、嫌な気分を引きずらないことで、ストレス耐性が向上していきます。なるべく外出し、好きなことでリフレッシュできる休日に変えていきましょう。

たとえばこんなリフレッシュ方法はいかが？

- スポーツで汗を流す
- 散歩に出かける
- 自然にふれる (ハイキングなど)
- 没頭できる趣味をもつ (カメラ、絵画、工作、園芸など)
- 感情を豊かにする (映画などを観て泣いたり、笑ったり)
- くつろいで副交感神経を高める (ヨガなど)
- たまには自分にご褒美をあげる



睡眠は大切ですが、休日の「寝だめ」は生活リズムを乱すことにつながってしまいます。多く睡眠をとっても、平日のプラス1～2時間程度にしておきましょう。できれば、いつもと同じ時間に起き、早めに就寝したほうが翌日に疲れを残しません。



～ 電話による健康相談・メンタルヘルスカウンセリング ～

- 専用番号
- 専用サイト

電話番号は、お配りした『HEALTH 春号』でご確認ください

<http://t-pec.jp/websoudan/>

ユーザー名・パスワードは、お配りした『HEALTH 春号』でご確認ください

こころのお悩みに、臨床心理士など、こころの専門家が対応いたします。電話の他、面談・Webでもカウンセリングいたします。また、健康・医療・介護・育児の相談については、経験豊富な医師や看護師などが対応いたします。詳しくは、同封のチラシをご覧ください。