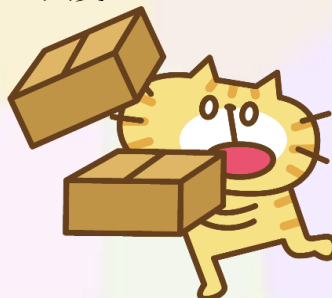


【ストレスという名の荷物】

ストレスとは、生きていく中でいろいろな所から手渡されてしまった「荷物」のようなものです。手渡された荷物が軽ければ簡単にそれを持ち運ぶことができますが、重たかったら困りますよね。一方、軽くても次から次へと荷物を手渡されてしまったら困りますし、両手にいっぱい持っているのに、さらに荷物を手渡されたら大変なことになってしまいます。



このようにストレスとは、手渡された荷物のようなものにイメージすることができます。小さなストレスであれば大丈夫でも、あまりに大きくなったストレスは持ち続けることができません。あるいは、小さなストレスであってもそれが積み重なるとその重みに耐えられなくなってしまいます。

重要なのは、**小さな荷物 (= ストレス) のうちに対応する**ことです。大きな荷物は、小さな荷物に分け、持ちきれない荷物は断ったり、誰かに持って貰ったりする必要があります。ストレスもこの荷物のように分けたり断ったりすることで、上手に付き合えるようになります。

そして、ストレスと上手に付き合えるようになると、**ストレスから「自分を助ける」**ことがとても上手になります。

【4つのR ～ストレスマネジメント～】

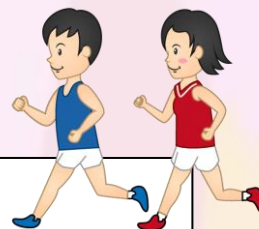
Rest (レスト)

肉体の疲労を取り除く「休憩」のこと。睡眠、マッサージ、ソファでくつろぐなど、身体を休める行為は時間の長短に限らない。



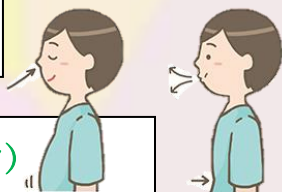
Recreation (レクリエーション)

遊びや娯楽を通して、気分転換を図ること。楽しいひとときを過ごすことで、沈滞した状態から、新たな自分を「Re (再び) create (創造)」できる。スポーツ、楽器演奏、散歩やサイクリングなど、楽しめるレクリエーションは幅広い。



Relaxation (リラクゼーション)

強い身心の緊張を、ひととき緩めること。最も確実にリラックスする方法は「腹式呼吸」。息を吐くときにリラックスさせる副交感神経が優位(心拍数が落ち着くなど)になるので、丁寧に、ゆっくりと吐き出すのがコツ。



Retreatment (リトリートメント)

いわゆる「転地療法」。普段いる場所から物理的に距離を取ることで、仕事の疲れを癒す方法。中でも効果的なのは温泉と森林浴。森林や温泉では五感が心地よく刺激されるので、溜まったストレスを洗い流してくれる。

