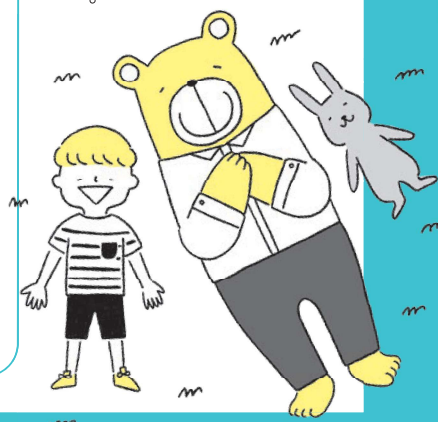


Refresh!!

ほっとひといき、つきませんか？

季節の変化やストレスなど、こころはいろいろなものに影響されます。いつもと調子が違うときは気分転換。今回は簡単にできる気分転換の方法をご紹介します。

# 気分転換で こころもからだもリフレッシュ



## ストレスって？

外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態をストレスといいます。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、人間関係や仕事上のトラブルといった社会的要因などがあります。梅雨時はこころも沈みがちなので、ストレスとうまくつきあって、落ち込んだ気持ちをため込まないようにしましょう。



どこでもいつでも

### 腹式呼吸で気分スッキリ

腹式呼吸は、自律神経を整えるのにぴったりです。深い呼吸を意識してみましょう。

- 1 軽く目を閉じ お腹に手を当てる 座っても立ったままでもOK
- 2 ゆっくりと口から息を吐き出す おなかへたんこになる イメージで
- 3 ゆっくりと鼻から息を吸い込む おなかへふくらむように意識して
- 4 5分～10分間くり返す りらくす～♪

## セルフケアで気分転換

ストレスをため込むと調子をくずす原因になります。毎日のくらしのなかでストレスをじょうずにコントロールしましょう。

☑ **十分な睡眠をとる**  
 快適な睡眠はストレス解消に効果的。ムリして早寝早起きをする必要はありませんが、「〇時までには寝て、〇時に起きる」など、できる範囲でゆるめの決まりを作って、続けてみましょう。

☑ **気の合う人と話す**  
 不安やイライラな気持ちを話すことで、解決しなくても気分がすっきりします。いわゆる「グチをこぼす」のもストレス解消法のひとつ。会って話す、電話で話す、メールやチャットなど、何でもOKです。

☑ **からだを動かす**  
 運動には、ネガティブな気分を発散させたり、リラックス効果があります。ただし無理は禁物。ゆるくからだを動かしてみましょう。

☑ **大いに笑う**  
 こころの余裕を失うと笑顔が少なくなり、無表情になりがちです。笑いは自律神経のバランスを整える効果があるといわれます。くらしのなかに「笑う」機会を増やしてみましょう。

⚠ **お酒に頼るのはNG!**  
 ストレスから逃れるために、お酒に頼るのは要注意です。次第に飲酒量が増えるなど、更に心身の健康を損ねる危険があります。

## アロマや音楽も試してみよう

果物や植物の香り成分であるアロマの香りは、こころからだに作用します。アロマのなかにはストレス軽減や、リラックス効果を期待できるものがあります。例えば幅広い年代に人気のあるオレンジ・スイートは、快適な睡眠を促すことが報告されています。

また、音楽も気分転換には効果的。アップテンポの曲はポジティブな気持ち生まれ、優しくスローな曲は不安や緊張をやわらげます。また歌うことは、気分転換や深い呼吸が自然と得られる効果もあります。

他にも、ゆったりお風呂に入るといったことも心身のリラックスにつながります。無理なく気軽にできることをまずやってみましょう。



### 気持ちを軽やかに

「なにかをしなればいけない」と考えて行動しても、うまくいかないとはいけません。そのようにときに、責任感から原因に意識が向いてしまうと、ストレスとなってしまうこともあります。うまくいかなかったら、ダメな点ではなく、うまくいったことやできたことを考えてみましょう。

ストレスがたまってきたことを目覚めて「なんとかならなくては」と思っても、辛い時は無理になにかをしなくてもいいのです。そのようなときは、ほっとしてみましょう。気が向いたときに、これらの解消法を気軽に気持ちで試してみてください。最後に、辛いときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。気持ちが晴れない日が続いたら、かかりつけのお医者さんに相談してみましょう。



精神看護専門看護師 杉野 里美 監修