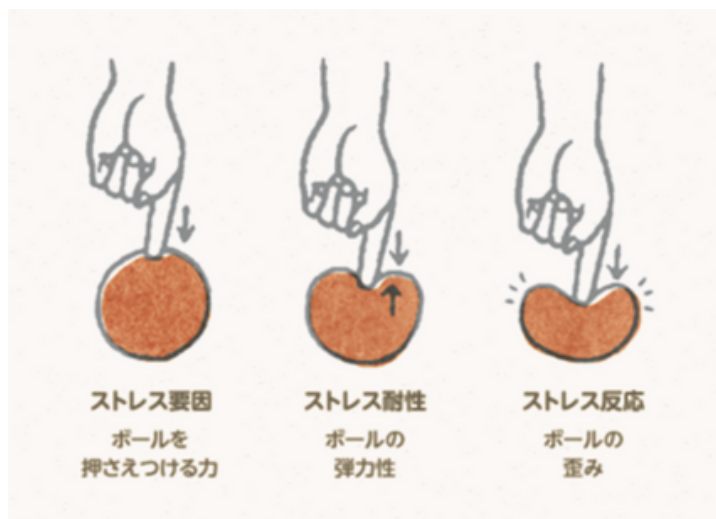


はかまだより

みなさんのストレス発散法は？

みなさんは、最近「ストレスを感じるな」ということはありますか？この質問に「ない！」と答える人はあまり多くはないのではないのでしょうか。私たちの生活はストレスと切っても切り離せません。ストレスというと、悪い、なくすべきものというイメージがありますが、現在では、多少のストレスには良い効果があること、ストレスをなくすのではなく、ストレスと上手く付き合っていくことが大切と考えられています。そこで、今回はストレスを感じた時にできるストレス発散法をいくつか紹介します。



厚生労働省：こころの耳 HPより

ストレスはよくボールに例えられます。ボールに柔軟性があれば、様々なストレスに直面しボールの形が変わっても元の形に戻ることができます。柔軟性を高めるためにストレス発散法が必要になります。

編集後記

手軽にできるストレス発散法に呼吸法があります。呼吸法も色々ありますが、個人的におすすめなのがヨガにある片鼻呼吸法（ナーディショダナ）です。ぜひ、試してみてください。

おススメのストレス発散法

・深呼吸

(吐く時間を長くするのがポイント)

・アロマ

(ラベンダー、カモミールなど)

・ぬいぐるみを抱きしめる

(ハグするだけで幸せホルモンUP)

・ガムを噛む

(5分以上続けると幸せホルモンUP)

・自然の音を聴く

・観葉植物をながめる

・公園に行き自然にふれる

・嫌な気持ちを紙に書き、ビリビリに破いてゴミ箱に捨てる

・作り笑いでもいいから、あえて笑顔を作ってみる

・手を温める

etc.