

道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2019. 3月号



教職員の皆さま、お元気でお過ごしでしょうか。年度末を控え、毎日お忙しいことと思います。これから少しずつ寒さも和らぎ、春の到来が待ちどしいものです。

私たちは、忙しい日々が続くと、心に余裕がなくなりストレスを感じることも多くなってきます。そこで、ストレス対処について今一度考えてみたいと思います。



大切なのは「気づき」と「セルフコントロール」

私たちの社会生活から、ストレスを完全に消し去ることは不可能と言えます。また、ストレスは必ずしも悪者でもないのです。

世界で初めて「ストレス学説」を提唱したモンリオール大学のハンス・セリエ教授(当時)は「ストレスには“良いストレス”と、“悪いストレス”があり、適度なストレスは健康な生活を送るための基本条件である」と述べています。つまり、ストレスは「人生のスパイス」であり、効果的に利用すれば「ストレスに強い人間」になれると言っているのです。では、どうすれば良いストレスを利用して悪いストレスに打ち勝つことができるのでしょうか。そのキーワードは2つあります。「気づき」と「セルフコントロール」です。そしてこの二つを総称した言葉が「ストレスマネジメント」となるのです。ストレスマネジメントの基本は「気づき」から始まります。言い換えれば、ストレスの存在に気づかなければ、ストレス対策は不可能です。どうすればストレスに気づくことができるのか。基本は自覚症状です。首や肩のこり、疲れが取れない、頭がぼんやりする、目の疲れ、身体がだるい・・・等があげられます。

そんなことを言われても、ストレスは簡単には解消できないと言う人も多いと思います。こつは、「頑張ってストレス解消をしようと考えないことです。ストレス解消は仕事ではないので、頑張ったり、努力したりして成し遂げようとするれば、それ自体がストレスになってしまい、本末転倒になります。ストレス解消は、全て「楽しく」取り組むことが不可欠です。心の回復のためには、例えば、スポーツ、旅行、リラックス、食べる、サポーター(支援者)、話す、スマイル(笑い)、歌う、睡眠などに、気楽な気持ちで取り組んでみることです。引用文献:心の回復6つの習慣 山本晴義 集英社



開室日:月曜と金曜の週2日(9:00-18:00) 相談室の場所:9号館5階
*4月からは、水曜も開室します。

TEL/FAX:0798-45-6121(内線6121) IP(86601)
メールアドレス:k-harada@hyo-med.ac.jp

