

溜まったストレスの解消法

精神科認定看護師 五十嵐 志津

コロナ禍も3年目に入り、様々な場面で制限された生活が続いています。それに加え、4月から進学や就職、職場の異動などにより慣れない環境での毎日で、疲れが溜まってきているのではないのでしょうか。肉体的な疲労に加えて、精神的なストレスも感じやすい時期だと思います。そこで、ストレスが心身に与える影響と解消法についてご紹介します。

ストレスによる心身への影響

*ストレスとは、外部からの刺激に対応しようとして起こる反応です。ストレスが溜まった状態を放置すると、心身の働きを調整する自律神経系やホルモンバランスを整える内分泌系などがバランスよく働かなくなってしまいます。それによりイライラしたり、気分が落ち込んだり情緒が不安定になりやすくなります。また、血液中にストレスホルモンが放出される影響で頭痛や腰痛、消化不良など心身の不調が現れたり様々な悪影響が起こります。



ストレスの対処法 ～リラクゼーション～

側面	種類
身体的	呼吸法、筋弛緩法、運動やエクササイズ 禅やヨガ、アロマセラピー、笑い、食事など
心理的	感情の表出（話す、叫ぶ、書く、何かを作るなど） 音楽、ユーモアや笑いなど
社会的	コミュニケーション、孤立化あるいは家族など 気のおけない仲間との時間共有など



*ストレスを溜めないためには、少しでもストレスを感じた時はこまめに対処することが大切です。自分のストレスサインを知り、早めのリラクゼーションを心がけていきましょう。