



ストレスケアのヒント

2021年1月11日 保健管理センター 作成

目次

- 考え事や不安が途切れない人 . . . P3
- 睡眠が上手くとれず、日中眠気が出てしまう人 . . . P5
- いつも仕事に追われていて、自分の時間が取れない人 . . . P6
- どうしたら自分にとってリラックスになるのかわからない人 . . . P7
- いつも「何かやらないと」という事に焦ってしまう人 . . . P8
- 完璧にこだわってしまう人 . . . P9
- 出来ないことに疲れ切ってしまった人 . . . P10

考え事や不安が途切れない人

「不安な事」「嫌な事」が中々頭から離れずにぐるぐるしてしまう事ってありますよね。そんな時「考えないようにしなきゃ!」「思考を止めないと」と考えを考えると抑えようとしていませんか？

そうすると今度は抑えられない事が頭の中を巡ってしまい不安になります。そんな時は、「お茶をいれに行く」「散歩してみる」等種類の違う“行動”を入れてみてください。

考え事や不安が途切れない人

カウントしながらそれに合わせて深呼吸するのも効果的です。

1, 2, 3、と3秒心の中でカウントしながら息を吸って。

1, 2, 3, 4, 5, 6、と6秒カウントしながら吐いてください。

カウントと呼吸を合わせる事が大切です。カウント時指を折って数えても良いですね。

吐くのに息が続かなくて苦しいという方は、3秒ずつで構いません。

カウントと呼吸に集中すると、他の事が考えにくくなるので、不安から距離を取りやすいです。

どうしても深呼吸ができないという方、まずは思いっきり息を吐いてみましょう。そうすると、深く息を吸いやすくなります。

睡眠が上手くとれず、日中眠気が出てしまう人

お昼休みの時間、机の上で30分ほどうつ伏せ寝をしてみてください。

「明るくて寝にくい」という方はストールやひざ掛けを使ったりアイマスクで目元を覆ってもいいかもしれません。起きれるか不安という方はスマートフォンのタイマーを利用してみてください。

寝る前にコーヒーを一杯飲んでみるとより効果的です。

いつも仕事に追われていて、自分の時間が取れない人

誰かのための・誰かとやる仕事(患者対応・打ち合わせ等)はどうしても優先順位が上がりやすく、自分の仕事(自分の論文書類作成、調べもの等)はどうしても優先順位が下がって、空き時間にやればいいやとなってしまうがちです。

実は休憩も似たように、「皆忙しそうだから、私は後でいいや」「いつかとれる時に取ろう」というようになりがちです。

ただ、“自分の仕事”も“休憩”も良いパフォーマンスで仕事をするにはとても大切なことです。是非スケジュールに事前にやる時間、休む時間を入れてそこには別の用事を入れないようにしましょう。

どうしたら自分にとってリラックスになるのかわからない人

「好きなものは？」 「やっけていて楽なことは？」

と聞かれてパツと答えられますか？「好きな色」だけでもとっさに出てこなかったりします。それくらい、自分の好きなもの大切なものは日常の中で気が付きにくくなってしまう事もあるのです。

でも、それをやったり意識する事もリラックスになります。先ずは、日常の中のちょっとホツとするもの、好きなもの(食べ物でも、動物でもなんでもいいです)を集めることからしてみてください。

その中で手軽なものから取り入れてみましょう。

いつも「何かやらないと」という事に焦ってしまう人

「何かやらないと」「ちゃんとしていないと」「もっと勉強していないと」と何をやったら良いのか曖昧な中で焦りばかりが出てしまう事はありませんか？そういう時、一呼吸入れて、その「何か」について考えてみてください。

具体的に、どうやれば、どれくらいのものから始めると、良いものか浮かんできますか？

本当に必要な作業や学びは、どうしたら良いのかが具体的に見えてきた時に動くことが多いです。まずは、具体的か？焦りばかりが先行していないか？ちょっと立ち止まって見てください。

完璧にこだわってしまう人

- いつも「完璧にしないと」「絶対大丈夫じゃないと」と焦ってそれがストレスになってしまっていないですか？

ちょっとチャレンジ課題！

どれか一つの作業をこれくらいでいいか...とつぶやきながら止めてみて、少し時間をおいてから再度見てください。結構ちゃんと出来てる事が多いです。それでも不安...という方誰かに見せてみてください。「いいとおもうよ」と言ってもらえるかもしれません。

「まあ、これくらいで」この眩き色々な所で使えます。疲れたなと思う時、使ってみてください。それが一回作業を止める合図にもなります。

出来ないことに疲れ切ってしまった人

- 旅行にいけな、実家に帰れない、友達と会えない。今出来ない事が多くなっています。そんな時、「出来ている事」に目を向けてみませんか？

友達と食事やゆっくりした時間が取れなくても、美術館を一緒に回ったり、映画を見たり、違う時間を一緒に過ごすことは出来るかもしれません。家族とも、テレビ電話してみたり。

もちろん直接会って笑い合う事の方が良いかもしれませんが、でも、100%の満足感ではなくても60%楽しめれば、ちょっとエネルギーチャージになります。そこに変化が生まれます。今出来る事をやってみましょう。そうしたら、新しいアイデアも生まれるかもしれません。そこから出てきた課題はどうするか？次に何かしてみるのでもいいじゃないですか。