

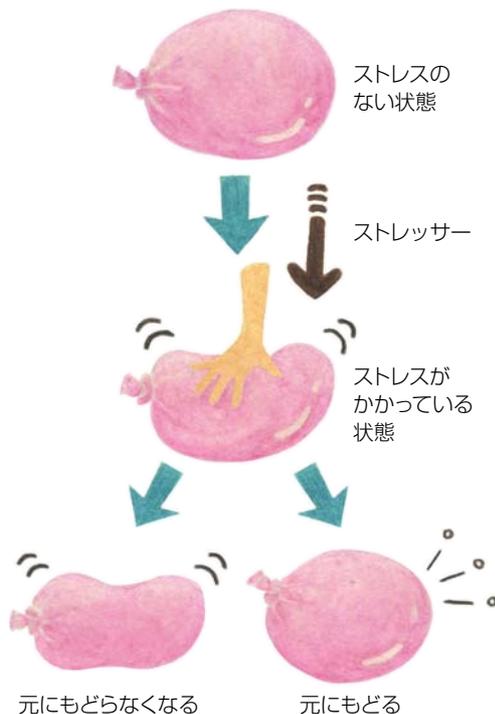
ストレス徹底解剖 相手を知れば、付き合い方だって見えてくる！

知識は身を助けるといいますが、ストレスと上手に付き合うためにも、やはりその正体をしっかりと把握しておきたいもの。はたしてあなたは、どこまで知っているでしょうか？

ストレスって、いったい何？

ストレスを生理学的に表現すると「何らかの刺激が体に加えられた結果、体が示したゆがみや変調」と定義されています。そして、何らかの刺激を「ストレスラー」といいます。

身近なもので例えると、風船を指で押したときのゆがみが「ストレス」で、指が「ストレスラー」。指で圧力をかけてゆがんでも、指を離せば元の形にもどっているうちは、心配ありません。ところが、ストレスラーが非常に強かったり、長時間続いたり、断続的に繰り返されたりすると、どうなるでしょうか。風船のゴムが伸びきってしまったり、割れてしまったりすることもあります。この状態が「体が示したゆがみや変調」ということになります。



ゼロでもダメ。 良くも悪くも変幻自在

一般に悪いものと考えられているストレス。しかし、もしまったくストレスがなかったとしたら？ 誰からも期待されたり、関心を向けられたりすることもなく、何もすることがなくなったら？ 今度はストレスがないことがストレスになってしまいます。

ある程度のストレスは、健康的な生活を送るのに欠かせないもの。ただ、それが過剰になると、さまざまなトラブルを招いてしまうのです。

また、ストレスというと人間関係のトラブルや経済的な不安、家族の病気など、気分を落ち込ませるようなことばかりをイメージしがちです。けれども一見悪いと思われるような出来事も、やる気につながる場合があります。反対に、昇進や結婚、旅行の計画など、楽しいと感じていることも、「よしがんばって取り組むぞ!」と前向きに思える場合と、「うまくいくだろうか…」と不安のタネになる場合があります。

つまりストレスとは、裏腹なもの。良くも悪くも、その人の状況や感じ方で変わってくるのです。

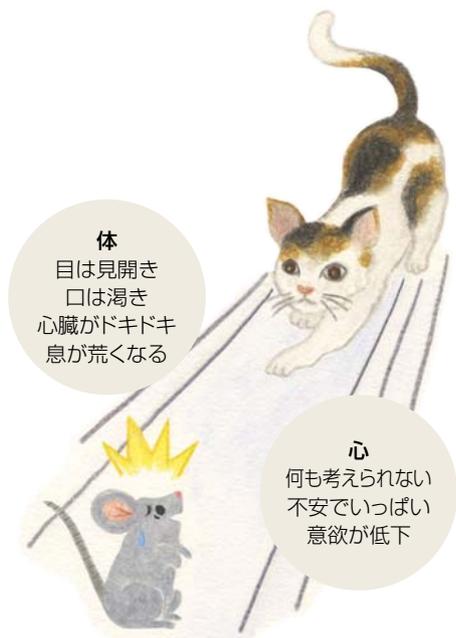
そして、気持ちを高揚させる良いストレスなら、多いほどいい! というわけにはいきません。過剰になるとやはり心が疲れ、トラブルの原因になってしまいます。

ストレスを受けると、 体や心はどうなる？

目の前にあるさまざまなストレスを、お腹が減った猫に例えてみましょう。あなたは小さなネズミだと思ってください。あなたの体は、どうなりますか？ きっと目は見開かれ、鼓動は高鳴り、息は荒く、筋肉は緊張状態となります。これらが、ストレスを受けたときに体に現れる反応です。

ストレスに対する反応は、こうした一時的に体に起こるものだけではありません。体の緊張状態が強く、あるいは長く、または断続的に続いた結果、猫がいなくても体の変調を来すようになることがあります。また、頭の疲労感や意欲の低下、悲観的になるなど精神的にも影響が出てきます。これが心への影響です。

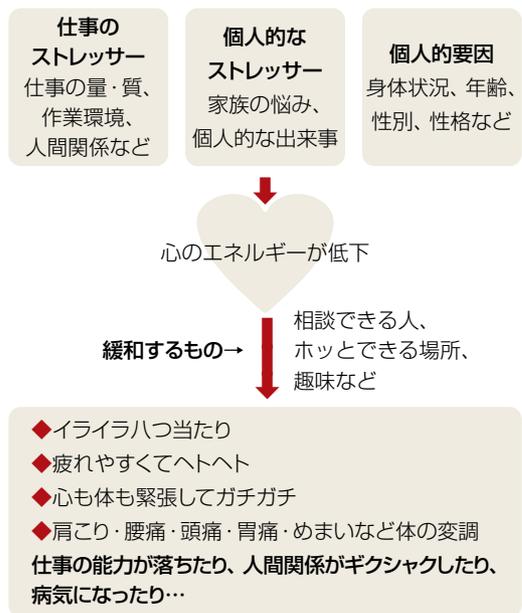
私たち現代人は、体だけではなく頭も心も疲れていることが多いので、意識的に休める時間を確保することがとても大切です。



ストレス、 その先にある分かれ道

私たちは、さまざまなストレスを受けても、すぐに体に変調をきたす訳ではありません。例えば、職場で同じようなストレスにさらされても、病気になる人もいれば、そうでない人もいます。この違いを生むのが、個人のプライベートなストレスや、その人のもともとの健康状態や性格など。さらには、何かストレスを緩和する場所や方法を持っているか否かで、ストレスを受けた結果は大きく違ってきます。

仕事にしる、個人的なことにしる、ストレスの要因そのものを取り除くのは、難しいことです。しかし緩和することを知らずにそのままにしておくと、心の緊張状態が続いてエネルギーが低下し、イライラしたり疲れやすくなったり、やがては体のあちらこちらに変調が出てしまうことになります。

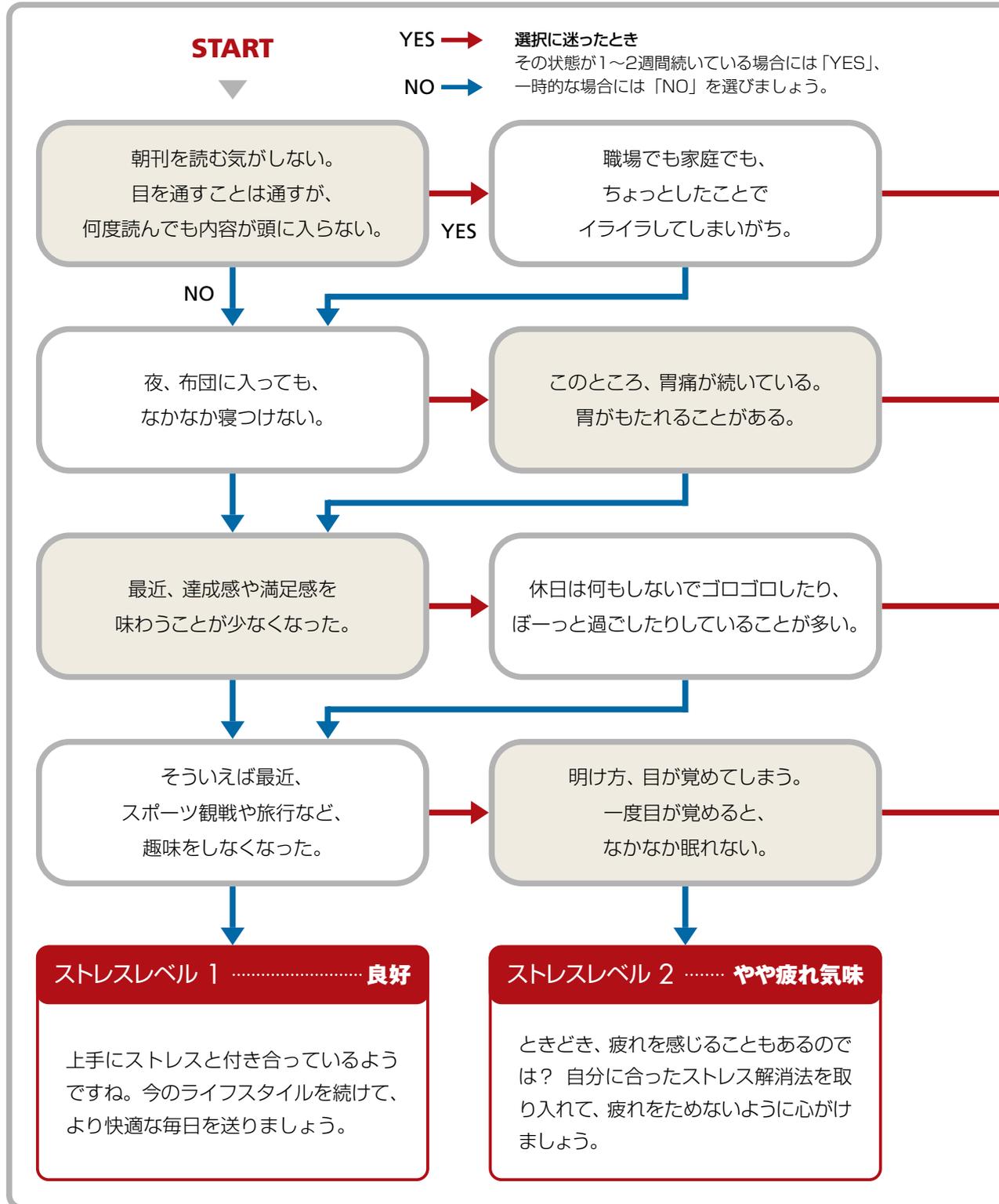


今すぐトライ。意外な結果でも、驚かないで！

ストレスレベル自己診断テスト

自分では大丈夫と以为っていても、予想以上に心のエネルギーが低下していることもあります。

自覚していないストレスに気がつくためにも、自己診断テストを行ってみましょう。



ただし、心の状態はちょっとしたことでも変化します。
ときどきこのテストを繰り返し行なって、再確認する習慣をつけましょう。

