

ストレス解消法

ストレスを全く感じずに生活している人など、この世にはいないのではないのでしょうか。中には、「自分はストレスとは無縁だ」という人がいますが、それは多分、自覚がないだけではないかと思います。勿論、本当にストレスなく生活している人がいたら、それは本当に幸せな人です。

自分のことを振り返っても、日々の暮らしの中で、精神的にも肉体的にもストレスを感じない日はありません。

そもそもストレスというのは材料力学上の言葉で、物質に力を加え、伸ばしたり曲げたり、あるいは縮めたりすると物質の内部から反発する力を感じますが、そうした物質の内部の応力のことをストレスというのだそうです。それが、外部から何らかの刺激を受けた時の生物学的反応についても、いうようになったとされています。

ストレスの原因（ストレッサー）は、物理的、生物的、心理的と様々で、かつ、ストレスによる反応も人によって異なります。

例えば、初めての会社を訪問したり、とても気むずかしい人と会う時は、中にはあっけらかんと平気な人もいますが、大抵の人は心臓がドキドキするもので、これもストレスが原因です。

最近は、シックハウス症候群とかソバアレルギーなど昔では考えられないようなものも沢山出てきています。更に、介護ストレスといったような、社会の歪みの中で抱えざるを得ないストレスもあります。

ストレスがたまる原因は、仕事や勉強、子育てもさりながら、人間関係によるものが一番多いそうですが、皆さんは如何でしょうか。ストレスも、我慢しすぎると心身に様々な影響が出てきて、放置していると本当の病気になりかねませんので、気を付ける必要があります。特に、自分にはストレスはないと思っている人は、気を付けてください。それは感じていないだけかも知れません。ある日突然、ポキッと折れてしまうことのない様にして欲しいと思います。

そこで、朝日新聞がストレス解消法を調査していますので、紹介しましょう。

1位 美味しいものや甘いものを食べる

2位 とにかく寝る

3位 酒を飲む

4位 本を読む

5位 スポーツを楽しむ

以下、買い物に行く、散歩する、友人や家族とおしゃべりする、映画を見る、泊まりがけで旅行する等々、と続きます。

仲間と飲んだり食べたりというのは、ストレス解消に効果がありそうですし、運動で汗を流すということも健康的で良さそうですね。私にとっては、本から離れることがストレス解消になりますが、寝るといっては良さそうですが、悲しいかな年を取ってくると寝ること自体がままなりません。

結局のところ、人それぞれのストレス解消法があるということだと思います。

しかし、これらのストレス解消法は、ストレスの原因を取り除いているわけではありません。いくら一時は気持ちがすっきりしたように感じてても、原因がなくなる限り、ストレスは続くことになります。その意味では、ストレスの原因を見極めることが大切ですし、ストレスから逃げるといふより、「ストレスと上手に付き合う」という気持ちも大切だと感じています。

(塾頭 吉田 洋一)