

新学期が始まって1ヶ月。みなさん本当によく頑張っていましたね。5月は、自分でも気付かなかった疲れが出てくる時期です。一度立ち止まって、自分の心と体に向き合ってみませんか。

## 最近なんとなく不調なのは、どうして？

今のみなさんは、「原因がはっきりしないけど体調が悪い…病院に行っても異常がないし薬もあんまり効かない…どうして？」という状態になっていませんか。このような不調にはストレスが大きく影響していると言われています。特に5月～6月に多く見られるため、「5月病」とも呼ばれています。



ストレスを生み出しているのは私たちの脳です。脳は、これまでの経験と照らし合わせて、**今の状況が自分にとってストレスかどうか**を、瞬時に判断しています。そのため、何がストレスになるかは人によって違います。無意識に行われることなので、自分でもなかなか気づけません。



脳が**不安や恐怖**を察知し、「このままでは危険だ！」と判断すると、アドレナリンなどを分泌させて、体に変化を起こし、身を守ろうとします。



ここで問題なのが、危険から身を守るメカニズムが、**原始時代のまま**ということです。マンモスが目の前にいて命の危険がある時と同じような反応が起こり、身体が**「戦闘モード」**に変わってしまうのです。ちょっとやりすぎですよね。現代人の私たちは、実際に戦うわけではないので、身体には、次のような苦痛として現れてきます。

### 「戦闘モード」で身体に起こる変化

#### 心拍数上昇・手足に血流が集中・消化が止まる

★戦いのために、酸素を取り込み、全速力で走れるように手足に栄養を集中させ、余計なエネルギーを消耗しないよう消化を止めます

腹痛、吐き気  
口の渴き  
下痢、頻尿  
頭痛、めまい  
首・肩こり



ドキドキ  
手足の震え  
発汗  
目のかすみ  
過呼吸

こんな対応はNG！

「もっとがんばろう！」と自分に言い聞かせる

脳が「危険」と判断しなくなるまで、戦闘モードは続きます。「がんばり」や「やる気」ではアドレナリンの分泌は止められません。自分のストレスを受け止めて、対処ていきましょう。

「戦闘モード」で起こる身体の変化は、正常な防衛反応なので、病気ではありません。ただし、症状が長引いたりくり返したりする場合は、医療機関にご相談ください。

#### 自分のストレスに気づくポイント

理屈ぬきで「怖い・嫌だ」と直感で感じるものが、あなたの脳が判断したストレスです。頭に浮かぶつぶやきに耳を傾けてみよう。

正しい対処法を裏ページで確認しよう！

# 自分のストレスに対処していくこう

自分のストレスに気付いたら、そのまま受け止めることが大切です。「本当は辛かったんだな…」「実は無理してたんだな…」とまずは受け止めてあげましょう。その上で、対処していきます。ストレスは0にできないので、自分にとって「危険」でなくなるまでストレスの強さを下げるのが対処法です。代表的な対処法を2つ紹介します。

## 対処法1 ネガティブ感情を減らす

ネガティブ感情は、**事実そのものではなく否定的な考え方から生まれます**。ネガティブ感情を生みやすい考え方の中でも、多いものが以下の3つです。自分に当てはまるものはないかな?

- ・0か100か:1つでもミスをしたら全部ダメと考えてしまう。物事に白黒をつけたい、完璧主義タイプ。
- ・悪い結論:嫌われているに違いない、失敗するに決まっている、など根拠もなく悪い結論を出してしまう。
- ・心のフィルター:物事の悪い部分だけが見えててしまう。「今日は良いことが1つもなかった。」

あてはまっている時は、3つの視点から**自分の考えが本当に理にかなっているか**調べます。

- ① **根拠探し**: そう思う根拠は? ⇒ 例: 私は嫌われたに違いない。遊び約束を断られたから。
- ② **反論**: 本当にそう? ⇒ 用事があったのかもしれないし、嫌われたとは限らない。
- ③ **他人視点**: 友だちだったらなんて言う? ⇒ 理由を聞いてみたら? 別の日に誘ってみたら?

この作業を行うことで、ネガティブ感情が和らぐ効果があります。練習してみてね。

## 対処法2 ポジティブ感情を増やす

ポジティブ感情には、**視野を広げて負のループから抜け出させてくれる**効果があります。次の8つはポジティブ感情が増えることが証明されている方法です。自分に合うものを試してみてね。

- ① 今日あった3つの良いことを思い出す
  - ② 運動する
  - ③ 深呼吸する・呼吸法
  - ④ 瞑想する(目の前のこと集中する)
  - ⑤ 人に親切にする
  - ⑥ 自然とふれあう
  - ⑦ 感謝する
  - ⑧ 有意義な楽しいことをする
- ※意図的に生活の中に取り入れていきましょう

### 現実逃避と気分転換の違い

同じように楽しいことをしていても、嫌なことからただ逃げている状態は“現実逃避”と呼ばれ、恐怖がかえって大きくなってしまうことがわかっています。一方で、効果を理解した上で、自分が前向きになるための気分転換は、適切な対処と言えます。みなさん、上手に気分転換してくださいね。

Happy Life ! 21

### 呼吸の効果

今年度も Happy Life! のコーナーでは、みなさんが日々のストレスと上手に向き合うために役立つ情報を伝えします。今回は、上記で紹介したストレスレベルを下げる方法の中でも、いつでもどこでも手軽にできる、「呼吸法」を練習してみましょう。

- 1: 口をとがらせて細く長く、5~10秒息を吐く。この時、ストローで吐くイメージで。
- 2: 次に、お腹を膨らませる感じで、鼻からゆっくり息を吸いこむ。
- 3: 息を止める(2秒程度) ⇒ 1へ戻る。3分くらいくり返す。

くり返すうちに、ドキドキが治まることが実感できます。不安や緊張を感じた時に試してみてください。呼吸だけで?と思うかもしれませんのが、**呼吸に意識を向けるだけで副交感神経が優位になり、体をリラックス状態にできる**ことが実証されています。

