



## ストレス社会の 現代人へ

自分の思い通りにならないため、不満や不安、怒りなどが日々蓄積されることによつてストレスは発生します。

### ストレスを乗り切る方法

#### ◆ ゆっくり休息を取る

ストレスには、十分な休息が必要です。まず自分の健康回復が優先だと思ふことが大事です。健康状態が良くなければ、仕事も生活も出来なくなるのですから。ここは割りきつて決断し、力を抜いて何もしない時間を作り、ゆっくり休んでみましょう。

#### ◆ 外で気分転換する

好きな趣味、スポーツ、散歩、ショッピングなどで日々の実生活から離れてみる。心身のリフレッシュが図れます。面倒くさいかもしれませんがその気持ちは一瞬で、休みの日は一度外の街や自然に触れてみるとよいでしょう。



#### ◆ 深呼吸で自律神経のバランスを調整する

不安や緊張時に精神を安定させる良い呼吸法があります。まず鼻から2秒大きく息を吸い、8秒間息を止めます。そして口からゆっくりと4秒間息をはきます。この方法を2〜3回ほど繰り返し行うことによりリラックスした状態になり、神経のバランスも保てます。

#### ◆ 家で趣味に没頭する

好きな音楽を聴いたりゲームをしたり、気の合った人と電話をしたり、本を読んだりして楽しみましょう。

#### ◆ メンタルトレーニングをする

日々起きる現象を自分の修練として肯定的に受け止めるようにして、肯定的な解釈を心がけ、否定的なことを言わないようにしたり、成功した自分や楽しい予定などをイメージし計画を立ててみるなど、決して完璧を求めず楽しみながら少しずつ行いましょう。

#### ◆ ストレスの要因へ早めに対処

仕事でも日常生活においても、やるべきことは集中して即実行に移し、場合によっては人に相談し率直にアドバイスを受けるなど、ストレスが溜まらないうちに自分なりの対処法を少しずつ身に付けましょう。

#### ◆ 友人や家族に症状を相談

1人で悩んで、我慢して抱え込むことはやめ、恥ずかしがらずに誰かに話を聞いてもらい、素直に受け止めることによつて、気分が楽になります。

#### ◆ 病院を受診する

内面部分だけではなく、身体的に胃などの痛みがひどい場合などは症状の悪化を回避するために病院で診てもらいましょう。痛みの場合は「消化器内科」で検査、精神的にひどい場合は「診療内科」や「精神科」で主治医や臨床心理士に相談

談をしたりすることが大事です。診てもらふことは決して恥ずかしいことではなく「悪化する前に未然に防ぐ」ことが一番重要です。

### KDSウォークラリー

#### 3月の結果報告

		1日平均
1位	Y 課長	13746 歩
2位	K 所長	8783 歩
3位	T 部長	7259 歩



専務取締役  
高野 諭

私の健康法は、散歩とゴルフをすることです。散歩は毎日できませんが、週末は自宅の周辺をその時々春夏秋冬の景色を見ながら楽しんでいきます。最近では、近所で新築住宅の建設ラッシュです。工事が進んで出来上がっていく様子を見るのも楽しみです。季節の変化を肌で感じることができません。家族からは、「徘徊者と間違われないようにしてね」と言わ

れています。(笑) また、休日には近くの富山県総合運動公園でウォーキングを楽しんでいます。1周2キロ程のトラックを2〜3周します。多くの人達が頑張っている姿を見ると、自分ももう1周、もう1周との気持ちで歩いています。天気の良い日は、立山連峰がとても綺麗で気持ちがいいです。3月になり、いよいよゴルフシーズン到来です。天気の良い日のラウンドでのナイスショットは、スカッとします。(たまにしかありませんが・・・笑) 私のゴルフは、「KDSウォークラリー」のように、万歩計を付けてやると大変効果があり、歩数アップに役立ちます。(笑) 今まで何回か、猿にボールを持っていかれました。あれがなければ、いいスコアで回れたのに・・・(タラレバ)。六十歳を超えて体力の減退を感じますが、散歩もゴルフも無理なくできるので、続けていきたいと思えます。

### 編集後記

ストレスは万病の元。ストレスに対するちよつとしたケアを心がければ悪化する前に未然に防げることもあると思います。

管理部 山岸

