



見つけて!! あなたにあったリフレッシュ法

こころも身体も良い調子! 毎日そうありたいものですが、時には難しい日もありますよね
また、慢性的な疲れが溜まっていて、自分が疲れていることに気付けない場合もあるかもしれせん。少し、「こころ」が疲れていないか、見つめてみませんか?
そして、あなたにあったリフレッシュ法で、「こころ」を労ってあげましょう♪

ストレスと上手く付き合うために・・・
「ストレスサイン」を知っておこう!

日常生活の中のストレスと上手に
付き合うためには、自分の「ストレス
サイン」に早く気付くことが大切♪



【こころのサイン】

- ・不安、ゆううつ、気が重い
- ・イライラ、怒りっぽくなる
- ・集中できなくなる
- ・外出したくなくなる

【身体のサイン】

- ・頭がスッキリしない、頭が重い
- ・食欲がない、疲れやすい
- ・動悸、息苦しい
- ・朝気持ちよく起きられない



いつもと違う自分に気付いたら、ストレスケアをしてあげよう!!

ストレスサインに気付かないで、そのまま頑張りを続けてしまうと、
「こころ」も「身体」も調子を悪くしてしまいます
ストレスサインに気付いたら、できるだけ早めに対処しましょう

身体の健康と同じように、
「こころ」の健康にも
気を配ろうね♪

自分でできる「ストレスケア」を見つけよう♪

「こころのリフレッシュ法」をご紹介します



「こころのリフレッシュ法」

☆パート①☆

受け止め方♪

日常で起こる些細なストレス。。。同じストレスでも人によって感じ方が違うのはなぜかしら！？



◆ストレスの程度に影響するもの◆

外部からの刺激 (ストレス源)
『物理的』 天候・騒音・手術
『生理的』 過労・病気・睡眠不足
『心理的・社会的』 人間関係 など

変えることが出来ない
「紛れもない**事実**」



全く感じない？強く感じる？
感じ方は人それぞれ☆

変えることが出来る
「**個人差**がある」

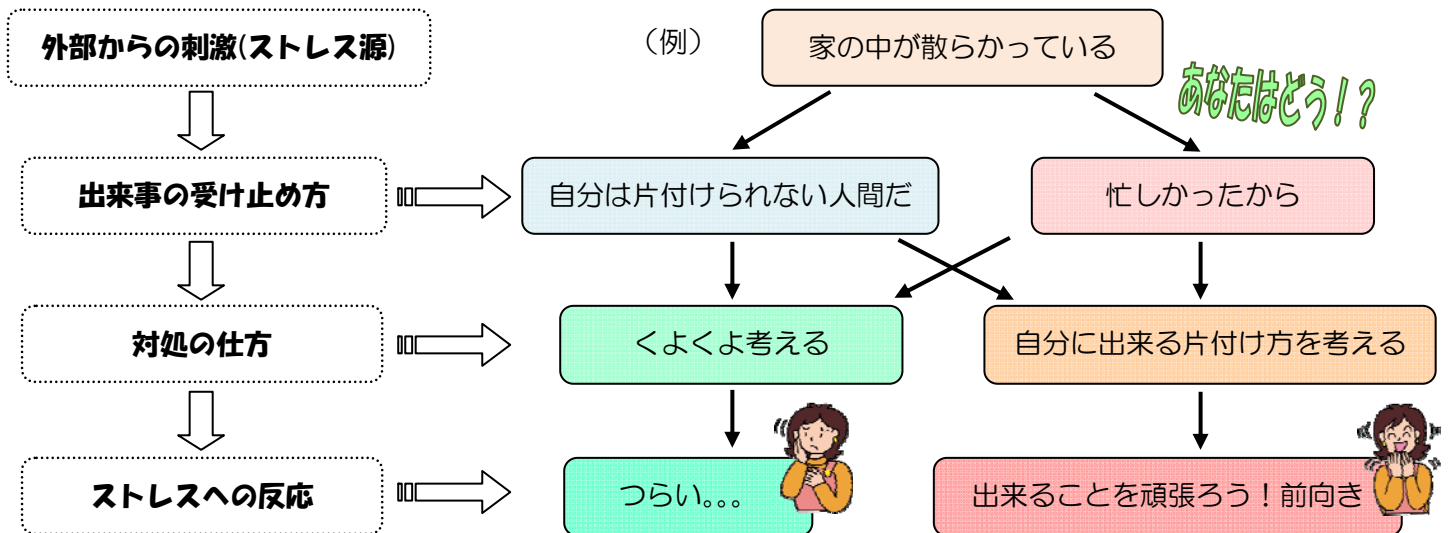


受け止め方
「苦手意識・好き嫌い」、「性格」、
「価値観」、「経験」、「考え方」、
「育った環境」などによって影響される

“受け止め方” は人それぞれ！どう受け止めるかが大切★★

◆受け止め方のコツ◆

まずは「自分」がどのような反応をしやすい人間であるか、知っておこう！！



次に自分に合った「受け止め方」や「対処法」を準備しておこう！！

- ♡自分の出来ているところをみつけて褒める♡
 - ♡自分が上手く出来ている姿を想像する♡
 - ♡起こってしまった出来事の意味づけをしない♡
 - ♡100点満点を目指さない♡
 - ♡隣の人に甘えてみる。今の状態を話してみる♡
 - ♡逃げられるものからは逃げる♡
- など

肯定的で♪
成功イメージをもつ♪と
体は反応しますよ～☆



自分を認めて♪成功イメージをもって♪心のエネルギーアップ♪

「こころのリフレッシュ法」

☆パート②☆

気分転換法♪

簡単にできる『気分転換の5つのヒント』
をご紹介します！



休日にゴロゴロは逆効果?!
疲労回復・ストレス発散の
新常識★

ヒントその1

アクティブレスト!!

『積極的休養』のことで、ストレッチやウォーキング等の軽い運動を行うことによって、全身の血行を良くして疲労回復をはかるといえるものです

効果的な
アクティブレストは



スバリ

ストレッチ

だよ♪



☆ストレッチのポイント☆

- ・伸ばす場所を意識して、心地よく感じる程度に
- ・20～30秒かけてゆっくり伸ばし、2～3回繰り返そう
- ・息をはきながら伸ばし、ゆっくり自然な呼吸を



ストレッチの効果の中には、
柔軟性や血流アップなどの他に、
“疲労回復”や“リラクセーション効果”
も含まれます♪

詳しくは『そうしんまる Vol.21 ストレッチ特集号』
をご覧ください♪

そして**有酸素運動**(ウォーキング・ジョギング・水中運動等)
もオススメ♡適度な運動は筋肉もリラックスしますよっ♪



会話ができるくらいの
“ニコニコペース”
が基本!!



1日10分でもOK!

ヒントその2

効果的な入浴と睡眠☆

一日の疲れを癒やすには入浴と睡眠が欠かせません！
疲労を解消することは、ストレスを持ちこさないためにも大切です！

上手な温泉・お風呂の入り方



睡眠のポイント

快適な睡眠でスッキリ目覚める！
時間の長さより、質の高い睡眠をとることが大切です
・日中に程よく体を動かす
・ぬるめのお風呂にゆっくり入る
・食後眠るまで3～4時間は空ける など
知っておくと、いざと言う時に役に立つかも・・・

★香りの効果もオススメ★

手軽なリラックス法として
お風呂や寝室に香りの効果を取り入れてみていいですね♡



ヒントその3

趣味を楽しむ♪

熱中できる趣味があると、生き生きと活動する気力を養え、
余暇の時間を有効に活用できます
新たな発見や出会いにつながることもありますよ！

とはいっても、私、趣味ないのよね
時間もないし・・・



生活の中から自分の好きなものを探し、
そこから趣味につなげてみてはいかが？！
地域の教室や講座への参加もおすすめで、
意外な発見があるかも☆
まずは“始めの1歩”をふみだしてみよう♪

カラオケで大発散！！



大きな声をだすと、自然とお腹に力が入って腹式呼吸になるためリラックス効果アップ♪
自宅や車の中で歌う！叫ぶ！もOK☆

ヒントその4

コミュニケーション♪

ストレス解消になったり、
気持ちをうまく切り替える
ことができますよ！

話す♪
聞く♪
見る♪
触れる♪
感じる♪
など方法は様々☆

♡手の温もり♡で こころを癒やし♪癒やされ♪

不安や悩みを感じるときに
手を添えたり、そっと寄り添うと
「こころ」は落ち着きますよね！
自分や大切な人に手を添えてみよう♪

ヒントその5

笑う門には福来たる♪

大声で笑おう

私たちの脳は“笑い”そのものに
反応します！

笑うことの気持ちよさを脳にインプット☆

☆ “笑う” と “体” の深～い関係 ☆

- ①人間が本来持っているナチュラルキラー細胞を
活性化させ、**免疫力アップ♡**
- ②鎮痛作用と快感物質のβエンドルフィンが分泌され、
心がリラックス♡
- ③腹式呼吸で**自律神経を整えたり、肺の機能アップ♡**

朝、鏡に向かって
にっこり♪



家族や友達と
笑顔で楽しい時間を♪



編集

県民健康プラザ健康増進センター

〒893-0013 鹿屋市札元1丁目8番7号

TEL 0994-52-0052

FAX 0994-40-2355

<http://www.kenpura.com>

開館時間：平日（火～土）9:00～21:00

日・休日 9:00～19:00

休館日：毎週月曜日（休日の場合はその次の平日）

年末年始（12月29日～1月3日）

