



新学期が始まって、1ヶ月が過ぎましたね。新しいクラスメートや先生にようやく慣れてきたところでしょうか。新しい出会いは新鮮で、ワクワクする反面、けっこう疲れますね。頑張ることも大切ですが、リラックスできる時間もつくり、こころと体をコントロールして自分なりの生活のペースをつくっていきましょう。

緊張と疲れをためないためのリラックス法

たくさん笑ってストレス解消

大阪府が行った研究で、精神的ストレスで上昇するコルチゾールとクロモグラニンAが、落語をきいた後では、減少していることが分かりました。コルチゾールは半数以上の人が減少、クロモグラニンAは4分の3近くの人で減少したそうです。笑いは病気と闘うNK細胞を活性化し、免疫力をあげるという研究結果もあります。生活の中に笑いを見つけてみては？

呼吸を整える

ストレスを感じたり、緊張している状態の時は、呼吸は浅く・早いものになります。反対にリラックスしている時は、深く・ゆっくりしたものになります。

意識して、深く・ゆったりと呼吸をすることによって、リラックスすることができます（脳波はリラックスしたα波θ波の状態となります）。

リラックスする腹式呼吸法のやり方

- ① へその下に手を当てて、体の力を抜いたまま、口からゆっくりと息を長く吐いていく（下腹部をへこませる感じて）。
- ② 苦しくならないところで、下腹部をふくらませる気持ちで、鼻から息を自然に吸っていく。①～②を5～10分行う。

泣きたいときはおもいきり泣く

人は涙を流す時、交感神経の緊張が高まり、前頭前野が激しく興奮します。その後、副交感神経へとスイッチされて、心身がリラックスした状態になります。

さらに泣いた後は脳内ホルモンの一つでモルヒネ様物質として知られる「エンドルフィン」が増加するそうです。エンドルフィンには強い鎮静作用があり、ストレス解消とすっきり感をもたらすことが知られています。適度な運動の後もこの物質は増加します。

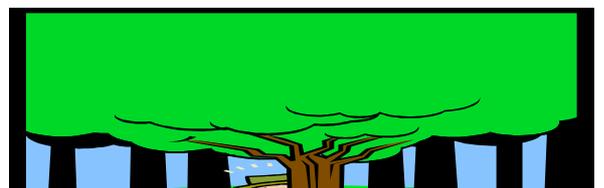
またストレスによって分泌され血液中に溜まった物質も涙によって排出されるということです。悲しい映画やDVDを観て泣くのもいいですね。



森林浴に出かけよう

家にいて、どうしても気持ちがふさがってしまふときは、外に出てもいいかもしれません。近くに公園や森があれば、森林浴がおすすめです。

森林の独特の香りは、フィトンチッドという成分によるものですが、人がこの香りがかぐと、精神が落ち着き、リラックスするそうです。



リラックスのツボ

神門（しんもん）

手首の関節で小指側にあるくぼみに位置します。

百会（ひゃくえ）

頭のとっぺん、両耳と鼻の延長線が交わる点に位置します。指の腹を当て、下方に向けて心地よく感じる強さで押します。極端に強く刺激しないように注意しましょう。

巨けつ（こけつ）

みぞおち（へそから真上に上がる線上、いちばん下の肋骨の手前にあるくぼみ）の下、指2本分のところですよ。

音楽の癒し

近年の研究で、自然界の音は1 / fのゆらぎという規則正しさと不規則さがバランスよく調和したパターンが人に心地よさを与えるようです。

自然界の音ではなくても、モーツァルトなどのクラシック音楽はこのパターンを持っているそうです。



挨拶とは自分の心を開く

こと！ 

あいさつ（挨拶の「あい」には、心を開くという意味、「さつ」には、その心に近づくという意味があります。要するに、挨拶とは、自分の心を開くということで、相手の心を開かせ、相手の心に近づいていく積極的な行為なのです。このように、挨拶は「あなたの存在を見つけました。よろしくお願ひします」という人間関係をスタートさせるためのコミュニケーションの第一歩といえます。ですから自分では挨拶をしたつもりでも、小さい声で「おはようございます」とか「どうも」というだけでは、相手にきちんと伝わる挨拶とは言えません。

相手の目を見て、明るく、元気よく、心を入れて挨拶するのが基本です。

ビタミンを摂ろう

ビタミンB1が不足すると、イライラ、不眠、集中力の低下などの症状が現れます。

ビタミンB1を多く含む食品

牛乳、豚肉、鶏レバー、ごま、そば

カルシウムは、神経を鎮める作用があります。あなたのイライラの原因もカルシウム不足かも・・・

カルシウムを多く含む食品

牛乳、ヨーグルト、豆腐、小松菜、いわし、煮干

ビタミンCはストレスを受けた時に、全身の抵抗力を高める働きをしてくれます。

ビタミンCを多く含む食品

レモン、いちご、オレンジ、柿、キウイ、ピーマン