

2023 令和5年 4月



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1
2 	3	4	5	6 ● 満月13:35 大安	7	8
9	10	11	12 大安	13	14 	15
16	17	18 大安	19	20 ○ 新月13:13	21	22 大安
23	24 	25	26 	27 	28 大安	29 昭和の日
30		<p>○ 新月…新しいことを始めたり願い事に最適な日</p> <p>● 満月…達成や解放のエネルギーに溢れる日</p> <p>☾ 一粒万倍日…新しいことを始めるするのに最適な日</p> <p>☀ 虎の日…吉日の中で最も金運に縁ある日</p>				

季節を楽しもう 新生活・季節の変わり目のストレスケア

Be Life Design



環境・気候の変化の心身ストレスは、まずは自分で対処する

4月は新生活や季節の変わり目で、ストレスがかかりやすい時期と言えます。ご自分やご家族に大きな生活の変化が無かったとしても、何らかの制度が変わったり、街中で新入社員さんの光景を目にして、過去の色々な記憶が蘇ることもあるかもしれません。一概にストレスは悪いとは言えないし、ストレスゼロにすることもかないませんが、工夫とアイデア次第で、手軽にストレスを軽減することができます。(ストレスは必ずしもネガティブな出来事だけが引き金でなく、嬉しい変化もストレスになり得ます)

小さなストレスも積み積もれば、対処に手間取ります。なるべくストレスが小さいうちに、

自分でできることだけでもケアする習慣の有無が、心身の健やかさに、ひいては人生の質に影響してきます。

今回は科学的にも証明されていて、手軽にできるストレスケアをご紹介します。(詳しくは次ページをご覧くださいね)

生きている限り、ストレスはつきもの ストレスに関して自分で出来ることを見極めよう♪

現代社会はストレス過多になるのは当然でもあります。それは人間の肉体はほぼ原始時代と同じにも関わらず、原始時代と比べ物にならないほど膨れ上がった情報量・食事量・仕事量・人間関係etcで脳・体は人体の処理能力を超えた量を処理せざるを得なくなり、心身の負担は相当なはず。

つまり現代は本来の人間に適した環境・状態が得にくいため、漫然と生活していると、あっさりストレス過多の渦に巻き込まれる可能性があるということです。ストレスの原因を見ると、自分の心がけや取り組みでストレスを回避出来たり、対処できることもあれば、自分の努力だけでは

ムズカシイこともありますよね。当然、私たちが意識すべきは前者。ここを対処しておけば、後者の避けられない外的要因のストレスに対する感じ方や影響の受け方は小さくすることができます。まずは生活・食事・運動を動物としての人間の良きサイクルに近づけること。(原始時代の生活のリズムは良いお手本になります)そして応急処置的な方法(次ページ参照)や、自分で対処できない時の方法を日ごろから見つけておきましょう。





簡単！効果的なストレスケア3選（不安・緊張・孤独感etc）

①**深呼吸** 呼吸を意識すると「今」を意識できる 意識が過去or未来になると不安や恐怖となりやすく、呼吸が浅いと脳内ホルモンetcが正常に機能しにくく不調に繋がります。深呼吸は、これらを整える効果があります。

②**セルフハグや肌触りの良いものに触れる** 親しい方とのスキンシップや肌触りの良いものに触れると愛情ホルモンのオキシトシンが出て安心して来ます。緊張を強いられる日に、手触りの良いタオルを持ち歩いたり、セルフハグをすることで落ち着き心の状態が整って来ます。（ペットちゃんとの時間も有効です！）

③**「大丈夫」と言う** 「大丈夫」は魔法の言葉です。咄嗟的に「どうしよう！！」と焦ったり、急に不安になることは誰でもあるでしょう。こんな時こそ、心が落ち着くまで自分自身に「大丈夫だよ」とやさしく声をかけてあげましょう。セルフハグを伴うと更に効果的です。焦って闇雲に動くとコトは大きくなりがちですが、気持ちが落ち着いて対処すれば、大抵何とかなるものです。「大丈夫」があなたの口癖の1つになると、人生は本当に大丈夫な方向になっていきますよ～。

人生の質は習慣の質とも言えます。生活・食事・運動習慣の他に、**思考習慣や心の癖も同じく、人生に大きな影響を与えます。**人類は不安や恐怖を感じる本能があっこそ生き延びることが出来ました。ストレスと同様、ネガティブな感情もあって当たり前。とは言え不健全な思考や心の癖があれば、早めに良き習慣に上書きして、その後の人生をより軽やかにシフトするのがおススメです。より具体的な内容は「脱ネガティブ講座」でご紹介しています。



超シンプル！
脱ネガティブ
3大自分パワハラ癖を撃退

ネガティブ思考
自己否定・完璧主義