

2024 令和6年 4月

APRIL

卯月

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1	2	3 ●	4	5	6 ● 大安
7	8 ☀	9 ● ○ 新月3:21	10	11 大安	12	13
14	15	16	17 大安	18 ●	19	20 ☀
21 ●	22	23 大安	24 ● 満月8:49	25	26	27
28	29 昭和の日 大安 ●	30				

○ 新月…新しいことを始めたり願い事に最適な日

● 満月…達成や解放のエネルギーに溢れる日

● 一粒万倍日…新しいことを始めるするのに最適な日

☀ 虎の日…吉日の中で最も金運に縁ある日



Monthly ライフハック 2024.04

テーマ:リフレッシュ

積極的にリフレッシュしよう

木々・植物の新芽の4月は、色鮮やかな美しい季節です。その一方で、生活や環境が変わるストレスを受ける方もいるでしょう。ストレスには癒しやリラックスを思い浮かべますが、発散する方法もありますね。

そこで今回は手軽にできるリフレッシュ方法をご紹介します。コトバンクによると、「リフレッシュ→元気を回復すること。気分をさわやかにすること。」とあります。リラックス・癒しと併せて、リフレッシュを取り入れると、心身が軽く感じられ、パフォーマンスも上がるでしょう。日々のストレスは溜めこまずに、こまめに発散したいものです。リフレッシュはストレス社会のQOL(生活の質)のために欠かせない要素と言えます。

森林浴を手軽なカタチで暮らしに取り入れるアイデア

遠くの自然豊かな場所に行かなくても、森林浴の効果はオフィスや自宅の近くの公園で20分過ごすことで得られると言います。スマホなどのデジタルデバイスは触らずに、公園を散策したり、ベンチや芝に座りぼーとする。この時に、五感を意識し、小鳥のさえずりや風が肌にあたる感触、木々の香りなど感じてみると、より効果的です。夜は樹木が二酸化炭素を放出し、二酸化炭素濃度が高くなるので避けるのが良いそう。散策の前後で心身の状態がどう変わるかもチェックしましょう。

森林浴の効果からヒントを得て

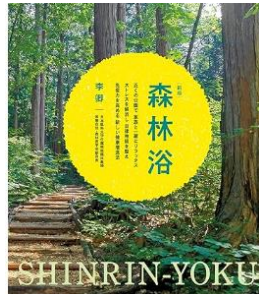
自然の多い場所にいると、何となく気分がスッキリしたり、心身が軽く感じた方は多いと思います。この心身の変化は気のせいではなくて、実験によって科学的に実証されています。医学博士・大学病院の臨床教授の李先生の本には「森林医学」という言葉があり、リラクゼーションの域を超え、森林浴は治療の一部として活用する流れになっていると感じます。日本発祥の森林浴の効果は「Shinrin-Yoku」として海外にも広まっているそうです。

森林浴の心身に良い影響のある4つの機能

- ①自律神経系(血圧、心拍数、血糖値の低下・睡眠改善)
- ②精神心理反応(気力や活力の上昇・うつ状態改善)
- ③内分泌系(ストレスホルモンの減少)
- ④免疫系(免疫力が上がる)

・3種のストレスホルモン(アドレナリン・ノルアドレナリン・コルチゾール)が減少
・森林浴効果のカギはフィトンチッド

(植物が自己防衛で発散する芳香のある揮発性成分)
・フィトンチッドはNK細胞(病原菌やがん細胞を殺す)の活性を助ける



次ページは手軽なリフレッシュ方法のアイデアです

ストレス社会だからこそ、リフレッシュ習慣を

思い立ったらすぐ出来る、その時の状況や気分で色んな手段の中からチョイスできると、楽しく、負担なく、飽きずに続けられます。そのためにもまずは、手軽な方法のバリエーションを少しずつ増やしていきませんか？現代はデジタル機器・寒暖差の激しい気候・膨大なタスクや情報・睡眠不足に手軽に食べられる食生活etc ひと昔前よりも、心身の負担やストレスが増える環境になっています。安易にストレスを解消したり快感を得ようとする、依存症や中毒というカタチで、通常の方法では満足できなくなることも。ストレスは小出しに、健全に、手軽に発散したいものです。



散歩以外にもある 手軽にできるリフレッシュ習慣



100円ショップの生の観葉植物と鉢

手軽に気分を変えるのに有効なのが色です。色は心理的・生理的に影響があり、リフレッシュや癒しにおススメなのは緑色。黄緑は緑色よりも明るく爽やかな印象で、緑色よりもリフレッシュ効果が大きいです。緑は筋肉の緊張を緩和、細胞を作る力を促し、また目を休め眼精疲労の緩和にも効果があります。いずれも実物でなくてもイミテーションの植物や写真でも効果が得られます。樹木の写真をお部屋のインテリアとして飾ったり、PCの待ち受け画面とするのも良いですね。色の生理的効果や緑色の効果、おススメの観葉植物についての詳細はブログ記事にもまとめました。

<https://ameblo.jp/creativelifem/entry-12846395577.html>

また昨年4月のテーマは「不安・緊張・孤独感etcに効果的なストレスケア3選」で↓からご覧ください。

<https://drive.google.com/file/d/1PThQ9GzPFCo8ROGq42NG4iCzg37RS/view?usp=sharing>

🌿 アロマオイルを焚く(特にヒノキにはNK活動が活性化し、多方面に効果) *アロマオイルは合成成分で出来た芳香用ではなく、天然成分100%のタイプを使いましょう。またペットを飼っている場合は、アロマオイルの成分が動物にとって有害になることもあるのでご注意ください。

🌿 入浴(気分転換を目的とする場合は、日中に少し熱めのお湯に浸かるのも良い。天然のアロマオイルを入れると、有効成分と方向でより効果的)

🌿 観葉植物を飾る(イミテーションでも一定の効果はあり)

🌿 ハーブティー(特にミントは爽快感があって、鼻づまりなどの不快時に有効)。

🌿 根詰めて悶々とした時は一時中断し、リセットする(ストレスを中断させる)

🌿 軽い運動・歌う・踊るなど体を動かす(軽い掃除も)

～ストレス過剰になりやすい4月におススメ～

自己愛・自己信頼も育つストレスケア&セルフメンテ講座

https://www.street-academy.com/myclass/52572?conversion_name=direct_message&tracking_code=0f7c2b7f89962036a24fd2c7bdee3625

