

偉人から学ぶシリーズ⑦

ストレスに気づき早めに解消しよう ～聖徳太子～

聖徳太子〔本名：厩戸皇子(うまやどのみこ)〕は、飛鳥時代の皇族・政治家。

推古天皇の摂政*として「冠位十二階」や「十七条憲法」を制定しました。

* 摂政(せつしょう)…君主が幼少・女子・病弱である等の理由で政務を執り行うことが不可能な場合に、君主に代わって政務を執ること、またはその役職のこと。

隋(中国)に遣隋使を派遣し、日本の文化や技術レベルを引き上げた人物とされています。

『何人もの話を同時に聞き分けられた』というエピソードが伝えられていますが、

話を聴く＝傾聴するためには、まず自分の心が穏やかで健康な状態であることが大事。

そのためには、今の自分のストレス状態にいち早く気づき、解消していくことが大切です。



◆メンタルヘルス不調のサインにいち早く気づこう！

ストレスを感じている時に出るサインは様々あります。「自分で気づくサイン」と「周囲が気づくサイン」をまとめてみました。

自分で気づく変化		周囲が気づく変化
・気分が沈む、憂うつ		・服装が乱れてきた
・何をするにも元気が出ない		・急にやせてきた, 急に太った
・イライラする, 怒りっぽい		・感情の変化が激しくなった
・理由もないのに、不安な気持ちになる		・表情が暗くなった
・気持ちが落ち着かない		・一人になりたがる
・胸がドキドキする, 息苦しい		・不満, トラブルが増えた
・何度も確かめないと気が済まない		・独り言が増えた
・周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる		・他人の視線を気にするようになった
・誰かが自分の悪口を言っている		・遅刻や休みが増えた
・何も食べたくない, 食事がおいしくない		・ぼんやりしていることが多い
・なかなか寝つけない, 熟眠できない		・ミスや忘れ物が多い
・夜中に何度も目が覚める		・体に不自然な傷がある

◆「STRESS」がストレス解消法のヒント

「ストレス解消を～」と言われても何をしたらよいのか…という方には STRESS の頭文字をヒントにしてみてください。

<p>S スポーツ ports</p> <p>毎日、少しでも 体を動かす習慣を！</p>	<p>T トラベル travel</p> <p>近所の公園を散策 するだけでも効果アリ！</p>	<p>R レスト&レクリエーション rest&recreation</p> <p>安心してくつろげる時間を 作りましょう。</p>
<p>E イーティング eating</p> <p>家族や仲間と 一緒に美味しいものを</p>	<p>S スピーキング&シンギング speaking&singing</p> <p>想いを伝えたり、大きな 声を出して気分スッキリ！</p>	<p>S スリーピング&スマイル sleeping&smile</p> <p>快適な睡眠と笑顔は 元気のもと！</p>