

メンタル不調に

ならないために

▷ 9 ▷ ▷

自分の人生より仕事や家庭の人生だ一生涯で、自

理できない時には、そのストレスを増幅させ、心身に異常にさせてしまい、結果（三度の食事）

ストレスをためないで、それを緩和するためにいろいろな対応を試みています。ストレスを減らすためには、運動（体を動かすこと）です。これは

ストレス緩和法として大切にされています。ストレス緩和法として大切にされる「三つのR」を積極的に取り入れて、自分の中に

無理な頑張りは禁物、弱音を吐くときは吐く、疲れた時は休むことなどはどちらかといえば、それよりはむしろよいことではありません。これでストレスとのまく付き合ってストレスに対する反応を緩和するための方法、ストレスに対する対応方法が見えてきました。

① Rest（休養）＝疲れき出し、心身の健康を維持する「三つのR」の一つです。これが、長時間残業が慢性化するおそれがあるので、ストレス緩和法としては、ストレス緩和法として大切にされる「三つのR」を積極的に取り入れて、自分の中に

3つのRで心身の健康維持

力を得て解決する方法、ストレスによって発生した自分の不安感や怒りなどの感

情を周囲の人たちに聞いてお問い合わせによって発散す

めに、日常生活の中でもすぐできるストレス解消法をで

きるだけたくさん持つこと

が大切です。

【一般社団法人日本産業カウンセラー協会中部支部

元三重事務所長 太田克子】

【毎週水曜日に掲載】

分のことはつい後回しこ いながら健康で充実した生 は、実行はなかなか難しい

てしまう人ほどセルフケア き方、働き方をすることが かもしれません。

が苦手です。ストレスにさ 大切です。

【私たちは、日常生活の る方法などがあります。

された脳と体を休ませるために上手な休憩、良質の睡眠、入浴を心がける

【② Relaxation 】

ストレス緩和法として大切にされる「三つのR」を積極的に取り入れて、自分の中に

まずは自分でできるスト レス緩和法として大切にさ をしたり、音楽を楽しんだりする

【③ Recreation 】

自分の中に

ストレス緩和法として大切にされる「三つのR」を積極的に取り入れて、自分の中に