

春になり、寒い冬からココロも身体も目覚め、散歩、お花見、行楽、新しい習い事などなどウキウキしてきますね。反面、対外的な行事が多くなり、入学・入社など生活環境の変化もあり、ストレスによりココロも身体も疲れやすくなります。そんな時のストレス対処方法をご紹介します。



ココロは外部情報を脳で収集し、自分なりに受けとめ感情が湧くものです。ココロが不調だと身体も不調になりやすく、また、身体が元気ならココロも元気になりやすいと言われ、身体に不調を感じたら休み、規則正しい生活をするなど、ときどきフレッシュが必要です。また、休んでも自分でリフレッシュができない場合は、治療が必要です。症状を和らげる薬物治療や原因を軽減させるような各種療法、睡眠、栄養、運動といった生活習慣改善などがあります。

それでも長年の習慣は簡単には改善できないようです。しかし、脳には、何か投げかけられると答えが見つかるまで探し続けようとする検索機能があります。たとえば、どうしても思い出せないことがあって一旦あきらめたのに、時間が経ってからフツと答えが浮かんできて「ああそうだった」と思うことはありませんか。これは、顕在意識ではあきらめたつもりでも、潜在意識が検索し続けている代表的な例です。是非、その機能を活用してみましょう。



脳は寝ている間に一日の記憶を整理すると言われています。このとき、寝る前に考えていたことがいちばん強く反映するらしいので、「もうダメだ。どうしたらいいんだろう。」と悩みながら寝ると、「きょうはきつかったけど、なんとか一日乗り切った。明日もなんとかかなるだろう。」と自分を励ましながら寝るとでは、その日の記憶だけでなく毎日の積み重ねで差が出ますから、落ちこむだけ落ちこんだら、**ぜひ「自分は運がいいんだから、きっとなんとかなる。今までだってなんとかなってきたじゃないか。」**と自分に言い聞かせて、脳に**ポジティブな証拠集め**をさせてあげてください。また、日々何かにつけて**「自分がついてる」**と言い聞かせていい自己暗示にかけていると、本当についてる人間になっていきます。これはイメージトレーニングの一種です。いいことがあったときには、淡々とポーカフェイスを装うのではなく多少大げさにも**「やった、ついてる！」**と運を強化し、ネガティブなことがあっても**「ついてるかも」**と考えるようにして自分の受けとめ方を変えるトレーニングをしましょう。



ポジティブな面にも意識を向けてバランスのいい考え方を身につけ、ネガティブな状況を自分にとってのチャレンジタイムだととらえる練習をして、ストレスに強くなりましょう。また、生かされてることに“感謝”して、生活してみましょう。