



ストレス発散できていますか？

こんにちは！
あけぼの通信です。

仕事をしていく上で必ず付き合っていかなければいけないのがストレスです。

ストレス解消を上手にできていないと、うまくいくものも行かなくなってしまう可能性も。

今回はストレス解消法について紹介します！

ぜひチェックしてくださいね！

そもそもストレスの原因は何？

ストレスの原因は主に「外的環境の変化」と「プレッシャー」と言えます。

「外敵環境の変化」や「プレッシャー」で受けたダメージのことをストレスと呼ぶのです。

例えば「外的環境の変化」とは新しい仕事をしなければいけなかったり、職場の人間関係が変わったりすることで、「プレッシャー」とは納期までに仕事を終わらせなければいけなかったり、他人の期待に応えようとしたりすることです。

これらが心身に負担をかけて、ダメージを与え、ストレスとなるのです。

最近、頭が回らない、肩がよく凝る、よく眠れないなどの症状があるのもしかしたらストレスが原因かもしれません。

ストレスをためやすいのはこんなタイプ

同じ環境にいても、ストレスに強い人と弱い人がいますよね。実はストレスに弱い人の性格には次のような特徴があるのです。

・思ったことが言えず、モヤモヤと考えてしまう



- ・自信が持てない
- ・自分の行動を振り返ってクヨクヨしてしまう

ほかにも特徴はありますが、代表的なものとしてはこれら三つと言えるでしょう。

これらの特徴を持っているからといって、みんながみんなストレスに弱いというわけではありませんが、ストレスに弱い傾向がある可能性があるため、自分の性格を振り返ってみるといいでしょう。

同じストレス解消法でも合う人と合わない人がいる

みんながやっているからという理由で、同じストレス解消法を試しても、逆にストレスが溜まってしまうことがあります。

なぜなら、みんな性格の特徴が違い、自分に合うストレス解消法が違って来るからです。

自分に合ったストレス解消法を見つけるには、自分がどんなタイプなのか、分析することから始めてみるというでしょう。

例えば、性格のタイプは以下のように分けることができ、ストレス解消もそれぞれ違ってきます。

【誰かといたい寂しがり屋タイプ】

友達と会っておしゃべりすることでストレス解消。

【一人でいるほうが安らぐタイプ】

人と会わずに、犬の散歩に行ったり、一人で出かけたりすることでストレス解消。

【家でゴロゴロしていたいタイプ】

自宅で読書やテレビ・映画鑑賞することでストレス解消。

【じっとしていられないタイプ】

水族館や動物園、美術館など、楽しいイベントに出かけることでストレス解消。

休日にぴったりのストレス解消方法 5選

休日にぴったりのストレス解消方法を 5つご紹介します。自分が心地よいと感じるものを選び、ぜひストレス解消に役立ててみてくださいね！

(1) 身体を動かす

身体を動かすことは血流も良くなり、心身ともにスッキリすることができます。

特にジョギングやウォーキングは単純作業に似ているので、没頭することができ、いつの間にか嫌なことを忘れてしまうことも。

また、スポーツジムに行けば、黙々と一人でトレーニングをすることもできれば、みんなとスタジオで運動を楽しむこともできます。

自分の特性にあった運動を楽しんでみるといいでしょう。

(2) 日光浴をする

日光は精神状態に大きく関わってきます。なぜなら日光を浴びることで、精神を安定させるセロトニンという脳内神経伝達物質が分泌されるからです。特に朝の日光は重要なので浴びるようにすると、ストレスが溜まりにくくなるでしょう。

(3) 映画鑑賞や読書で感動する

映画鑑賞や読書で笑ったり、泣いたりすることは感情のアウトプットになるので、ストレス解消になります。自分に起こった出来事ではなく、他人事なので、



心にダメージを受けることなく、ストレス解消になるのです。

最近心が疲れているなど感じているのなら、映画鑑賞や読書で感動してみるといいでしょう。

(4) 創作や単純作業に没頭する

創作や単純作業は心を「無」にすることができるので、ストレスを解消することができます。

難しいことをする必要はなく、塗り絵や料理で構わないので、没頭してみるといいかもしれません。きっと気づいたらストレスを解消できているはずですよ。

(5) 五感が心地よいと感じるものを楽しむ

人によって、五感が心地よいと感じるものは違いますが、自分が心地よいと感じるものを試してみるとストレス解消に繋がります。

例えばマッサージを受けてみたり、アロマを楽しんだり、好きな音楽を聴いてみたりするといいでしょう。

五感が心地よいと感じることは思っている以上のストレス解消効果があるので、ぜひ試してみましょう。

自分に合ったストレス解消法を試そう！

ストレス解消というと、お酒などに走ってしまう人もいますが、それでは身体を壊してしまう恐れがあります。健康的にストレス解消をすることで、仕事もはかどるようになり、相乗効果を得ることができるでしょう。ぜひ自分にあったストレス解消法を見つけてくださいね！

会社情報

社名 曙建設株式会社
ホームページ

<http://akebono-con.co.jp/>



曙建設株式会社