



エイジェックグループの皆様、こんにちは。「こころの安心 相談窓口」です。
今年も終わりが近づき、仕事納めに向けて日々忙しくなっているのではないのでしょうか。年末年始は長期休暇になる方もいると思いますが、普段の生活リズムが崩れやすい時期は、心身のケアにも十分ご注意ください。

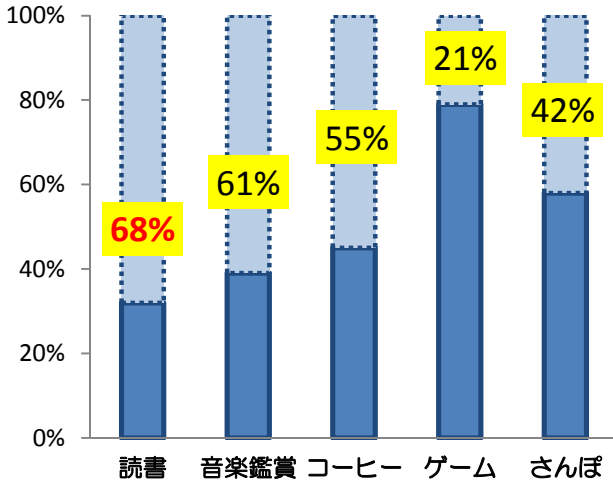
今月号は、「読書のストレス軽減効果」と「くつろぐ呼吸法」についてお伝えします。ストレス解消法は、多ければ多いほど良いとの研究結果もあります。ぜひセルフケアの一つとして、ご活用ください。

ストレスには『読書』が効く？ 短時間で効率よくストレス軽減！

イギリスのサセックス大学の実験で、心拍数の低下や筋肉の緊張緩和からストレスの軽減割合を計測したところ、『読書』を行う事でストレスの**68%が軽減しているという結果**が出ています。

この実験では、「読書」「音楽鑑賞」「コーヒー」「ゲーム」「さんぽ」の5項目で、どの程度ストレスを解消するかを調査し、**最も効果が高かったのは「読書」という結果**でした。しかも、**静かな場所で読書をした場合、たった6分で60%以上のストレスを軽減する**という結果も出ました。重要なことは、『**どれだけ本に没頭するか**』という点です。ストレスを感じたら、読書を試してみたいはかがでしょうか？

【ストレス軽減の割合】



＜参考：TELEGRAPH.CO.UK-
「Reading 'can help reduce stress.'」＞

【効率よく読書に没頭する方法】

1. 興味のあるジャンルなら何でも良い
大切なのは、没頭し現実を忘れる事。
2. 1冊の本を何度読んで構わない
読書中に周りの雑音が気になりだしたら、本の変え時。
3. 本を『作者』で選ぶ
文体やリズムが分かっているので、初めての本でも簡単に没頭できる。
4. 内容が難しい、もしくは横文字が多い本は避ける
理解する事に意識を取られ没頭しづらい。
5. 集中できる場所を選ぶ
おすすめは自室、あるいは電車の中やカフェなど。
6. 電子書籍よりも、紙の本で読書
「本をめくる」という動作が、ルーティーンにあてはまる。ルーティーンとは、スポーツ選手が意識を集中する時に行う心理学にのっとった行動。



くつろぐ呼吸法【4-7-8呼吸法】で安眠を…



ストレス緩和には睡眠がとても重要ですが、なかなか寝付けないうちもあると思います。
そんな時は【**4-7-8呼吸法**】をおススメします。3~4回繰り返すと、だいたい1分くらいになります。
この呼吸を繰り返すと、次第にリラックスしていき、気付いた時には眠りについているかもしれません。

人はストレスを感じると、自然に口から呼吸をする傾向があります。口呼吸は外気をそのまま取り込むため、さまざまなトラブルの原因にもなります。**緊張やストレス緩和にも効果的**ですので、ぜひ試してみてください。

＜参考：世界睡眠会議 HP＞

【4-7-8呼吸法】

- ① 心の中で4つ数えながら、鼻からゆっくり息を吸う。
- ② 吸い込んだ息を止めて、7つ数える。
- ③ 8つ数える長さで、ゆっくりと口から息を吐き切る。
- ④ ①~③を3回繰り返す。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

counselor@agekke.co.jp

