



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。
今期は暖冬の傾向があり、スギ花粉の飛散も例年より早まっているそうです。花粉症の方は、つらい季節が始まってしまいますね。早めの対策で、症状の重症化を防ぎましょう。

今月号は、【不安を解消する方法】【香りとストレス】についてお伝えします。

『不安』を解消する方法はあるの？

メンタルヘルス不調に大きく関係する「不安」ですが、不安とは何か、説明できない人も多いと思います。「不安」とは、脳科学的にはノルアドレナリンの分泌を指します。人間が緊張、不安、恐怖の感情を持つとき、脳内でノルアドレナリンが分泌されます。ノルアドレナリンには、集中力が高まり、どうすればいいか一瞬で判断できるような作用があります。ノルアドレナリンは、ピンチのときに行動を促したり、急かす物質です。「不安」になるのは、必ず「ピンチの状態」や「困った状態」の時のため、何もしないで放置すれば、不安は強まります。つまり、考え続けても「不安」は解消しないのです。

では、どうすれば「不安」が解消できるのか。「不安」の源であるノルアドレナリンは、「行動するためのエネルギー」のため、行動することで「不安」を消費し、軽減することができます。

不安を解消する3つの行動

① 話す



相談する、カウンセリングも「話す」ことです。友達とのおしゃべりでも、ストレス発散できます。

② 書く



自分の悩みを書き出すだけで、ストレスが吐き出されます。日記をつけるのもおすすめです。脳内が整理され、悩みが明確化します。

③ 身体を動かす



運動をすれば、セロトニン（幸せホルモン）が活性化し、気持ちをリラックスさせ、ネガティブな感情を消してくれます。

出典：DIAMOND ONLINE 精神科医が教える「不安がすーっと消える対処法」

『香り』はストレス解消に効果的！！

鼻から香りを嗅ぐという方法は、心理的な効果が非常に大きいと言われています。

実は、視覚・聴覚・味覚・触覚と違って、嗅覚を通じた情報だけは、感情や本能、記憶を司る大脳辺縁系に直接送られるのです。

香りを嗅いで大脳辺縁系を活性化させることは、好きか嫌いか、心地良いかという感情を呼び起こし、ストレス軽減に役立ちます。



気分が沈むとき
・・・柑橘系の香り



落ち着かないとき
・・・ラベンダーやカモミール



その他、紅茶やコーヒーの香りにもリラックス効果あり！

出典：特定非営利活動法人日本成人病予防協会 アロマテラピー～ストレス解消法～

「こころの体温計」

ストレス度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。

気になることがあるときは、心の健康状態を確認してみましょう。

睡眠の状態もチェックできます。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

counselor@agekke.co.jp

