



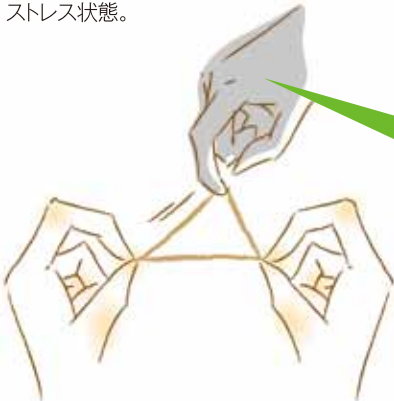
特集/  
日々積もるストレス、  
適切に対処  
していますか？

ストレスって  
何？

「ストレス」とは、ある物事に  
耐えている状態の事。  
心理的な事だけでなく、  
寒さや暑さもストレスの一種です。

人間の心をゴムに置き換える。

誰かがゴムを引っ張る。ゴムを引っ張る力が  
ストレス、引っ張られた状態が  
ストレス状態。




**ストレス**  
物理学や心理学では、ストレス状態  
を生み出す原因を「ストレス」と区別  
して「ストレス」と呼んでいます。  
例えば、上司に小言を言われてイラ  
イラする状態が「ストレス」なら、小  
言を言う上司が「ストレス」です。

**ストレスを理解し、溜め込まない心身！**  
恋人・家族・人間関係・仕事・経済 e t c. 生きて行く上で  
楽しい、嬉しい事そして嫌な事、我慢しなきゃいけない事も  
沢山あります。毎日が嬉しい事悲しい事の繰り返しです。  
日々感じている「ストレス」をあなたは上手に発散・解消出  
来ていますか？  
特集ではまず「ストレス」の本質を解説しています。そ  
れらを理解し、ご自分のストレス状態を把握した上で、今  
ご紹介している様々な解消法からあなたのお気に入り  
が見つければ幸いです。

ゴムから手を離す…

解りやすく、物に例えて説明しましょう。例えばゴムを  
手で引っ張ると、ゴムにとって引っ張られた状態はスト  
レスです。でも引っ張っている手を離すと、ゴムは自分で元  
のストレスがない状態に戻ります。この様に、人の場合も  
外からの無理な力がなくなれば、自然とストレス状態を克服し、  
元を取り戻すのです。

正常な状態

引っ張った手を離せばゴムは  
元に戻る。人間も同じ事。



つまり、ストレス状態になってはその原因が取り除かれ  
て元に戻る…毎日の生活はその繰り返し。でも、引っ張ら  
れた状態が余りにも長く続くと、手を離してもゴムは伸び  
きったまま元に戻りません。ここ迄来ると、今度は何らか  
の力を加えて元に戻すしかなくなってしまいます。

ストレス状態

引っ張った状態がずっと続いたり、  
余程強い力がかかると…。  
手を離してもゴムは元に戻らない。  
人間も同じ事。ストレス状態に  
陥ったら、ゴムを元に戻すのと同じ  
様に何らかの手当が必要である。



## 慢性ストレス状態になって 出現してくる症状(頻度順)

- ① 疲れが取れにくい
- ② すぐ疲れる
- ③ 胃腸の調子がよくない
- ④ すぐに腹が立ったり、イライラしそうになる
- ⑤ 人と会うのが億劫になった
- ⑥ 仕事をする気が起こらない
- ⑦ 口の中が荒れる
- ⑧ よく風邪を引くし、なかなか治らない
- ⑨ 舌が白くなる事がよくある
- ⑩ この頃体重が減った
- ⑪ なかなか寝つけない
- ⑫ 食欲がない



ストレスとは何か、お解り頂けたでしょうか？  
ストレスは気付いていない所であなたの心と体を蝕んでいるかもしれません。  
あなたのストレス度を以下の設問でチェックしてみましょう！

### ストレス チェック シート

**Q1** あなたはストレスを  
どの程度に感じていますか？  
次の当てはまるレベルに  
○をつけて下さい。



**Q2** 各質問について当てはまるレベルの点数を  
書き出して下さい。  
その合計点であなたのストレス度をチェック！

- |                              |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| 1. 特に困った事は無いが、何となく焦燥感がある( 点) | 8. 周りの状況に流されて行動する事が多い( 点) |
| 2. 「こんなはずじゃないのに」という思いがある( 点) | 9. 本当の感情が自分でもはっきりしない( 点)  |
| 3. 人と比べて、どうもツイていない様な気がする( 点) | 10. 自分のする事に自信がない( 点)      |
| 4. 他人のしている事がとても気になる( 点)      | 11. 倦怠感があり、気力がない( 点)      |
| 5. 何となく不安な気持ちが取れない( 点)       | 12. 物事を悲観的に考えやすい( 点)      |
| 6. 毎日の生活に充実感がない( 点)          | 13. 生き甲斐がない( 点)           |
| 7. いつも何か急に急かされている様な気がする( 点)  | 14. ため息をつく事が多い( 点)        |
- 合計        点

#### Q1 自分自身どれ位ストレスを 感じているか

**解説** 自分でストレスを感じていない(0~1)と思っているにも関わらず、Q2のチェックリストでストレス度が高く出た場合は要注意です。自分の考え方や生活の仕方を見直し、自分の心の状態に目を向ける事が必要です。強くストレスを感じていて(5~6)、更にストレス度の得点が高い場合は早めに専門家に相談しましょう。

#### Q2 ストレス状態の程度

**0~12点** / まず問題はありませぬ。  
**13~23点** / 軽いストレス状態です。自分の考え方・行動を見直し・ストレス解消を心掛けたらよいでしょう。  
**24~34点** / かなりストレス状態になっていると思われます。リラクゼーションを図る必要がありそうです。  
**35~42点** / 日常生活を快適に過ごせないばかりか、支障を来しているのではありませぬか？専門家に相談する事をお勧めします。

こんな場合は何らかの  
ストレス対処を試み、  
場合によっては専門家による  
治療を受けた方が  
よいかもしれません。

体のサインも  
見逃さないで

#### ストレス初期から 出現する症状(頻度順)

- ① 目が疲れやすい
- ② 肩がこりやすい
- ③ 背中や腰が痛くなる
- ④ 朝、気持ちよく起きられない事がある
- ⑤ 頭が重い
- ⑥ 立ちくらみしそうになる
- ⑦ 夢をよく見る
- ⑧ 手や足が冷たくなる事が多い
- ⑨ 胃がもたれる事が多い



ストレスを知らせる  
危険信号  
は？



多少のストレスならそれも日常。  
しかし、それが長く続き、  
行動や身体に変化が現れた時は、  
早めにストレス対処を。

**無気力や感情的になったら要注意**  
どんなに幸せな人でも、仕事で失敗する事もあれば誰かと喧嘩をする日もあります。けれど、辛い思いは一時的なもので、大抵は自分で気持ちをコントロールして元を取り戻しています。  
こうして良好に生活している分には心配ないのですが、問題なのは辛さが長期間に及ぶ場合です。いつ迄経ってもイライラや悲しみが消えず、毎日やっている事が手に付かなくなったり、無理をしないと出来なくなったり…。この様に、ストレスの危険信号はまず、心の変化として現れます。  
この様な不適応状態が続いても、自分で何とかしようという前向きな気持ちを持つ時はよいのですが、無気力になったり投げやりになったりしたら要注意。それが進み、普段泣かない様な事で泣いてしまったり、いつもは穏やかなのに怒りっぽくなったり、という風に行動に変化が出てきた時は更に注意が必要です。

## 1 心の変化

不快な気持ちが長期間続いたり、前向きな気持ちが湧かなかつたりしたら、それはもう立派なストレス状態です。

- ◎イライラや悲しみが何日もも  
続いている
- ◎無理をしている気持ちが  
抜けない
- ◎「自分で乗り越えよう」という  
気力が湧かない



## 2 行動の変化

感情の起伏が激しく、涙もろくなったり、軽率な行動をしたりといった自分と違うと感じたらストレス状態。自分で判断出来ない様なら、身近な人に確認して貰うとよいかも。

- ◎いつもなら泣かない場面で  
涙が出てくる
- ◎普段より怒りっぽくなっている



## 3 体の変化

体の変化として現れるケースでは、本人がストレスだと感じていない事も。心身症の域に及ぶ場合は、病院へ行く必要があります。



- ◎食欲不振や頭痛など、  
体の不調が現れている。

### ストレスを上手くコントロールすれば、 自己の能力を超えられる!

ストレスはマイナス作用ばかりではなく、人間の覚醒水準を引き上げ、能力を高める事も出来ます。その例としてスポーツ選手の緊張ストレスは記録を向上させたり、火事場の恐怖は底力をもたらす事も例として挙げられます。心臓が高鳴り毛が逆立ち、血液は脳と筋肉に集中して流れ出します。その時脳は覚醒水準を上げ、集中力を高めさせます。逆に緊張ストレスをコントロール出来なければ、勝つはずの人が負ける結果となります。一般的に人間はストレスが掛かった時の方が、自己ベストを尽くせます。スポーツ選手に限らず日常生活の中でストレスをコントロールするコツを体得しておく必要があります。



解決策

ツボ

東洋医学の概念で「気」と言われる、目に見えない生命エネルギーの流れを経絡(けいらく)と言いますがツボはその流れ上にあるポイントの事。このツボに刺激を加える事で滞った経絡の流れが整い心身の調和が取り戻せます。特に神経が高ぶって眠れない時には効果を発揮します。  
 自分で行う場合は厳密な位置にとられず、大体の位置で気持ち良いと感じる場所を優しく押します。勿論一人でも出来ませんが、出来れば家族やパートナーにやって貰うと良いでしょう。触られるだけでも癒されリラックス出来、効果が倍増します。

辛い・苦しい・悲しいといった感情を大脳に刺激し続けると、精神的ストレスが溜ります。大脳の真下にある神経の根っこ「視床下部」に影響を与え、自律神経を必要以上に興奮させる為、夜眠れない・イライラして怒りっぽくなる等の症状が起きてきます。  
 そんな時は3つのツボを刺激します。頭頂部分にある「百会」と両手首の内側にある「神門」、両足首にある「解谿(かいけい)」です。「解谿」は気分の憂鬱を取り除いてくれるツボです。

ストレス解消に効くツボ  
**百会・神門・解谿**  
 (ひやくえい・しんもん・かいけい)

【刺激方法】  
 百会は人差し指か中指で揉む様に押す。30回が目安。神門と解谿は左の方から7回ずつ人差し指で押す。

ツボを押す時は

- 1 爪を立てない。
- 2 親指の腹で押す。
- 3 鳩尾(ぎゅうび)を押す時は中指・人差し指薬指の3本を揃えて指の腹で押す。



鳩尾(ぎゅうび)

みぞおち。精神的ストレス・イライラに効果を発揮します。精神的なストレスは動悸や息切れ、手足の冷えやほてりを伴う事も多く、更年期障害で不眠症になっている場合にも効果的です。

疲れ・だるさを解消するツボ  
**足三里(あしさんり)**

【刺激方法】  
 両足同時に足三里に親指をあて、ゆっくり強めに押しでもむ。疲れが酷い時にはドライヤーの温風をあてる等温灸療法が効果的。



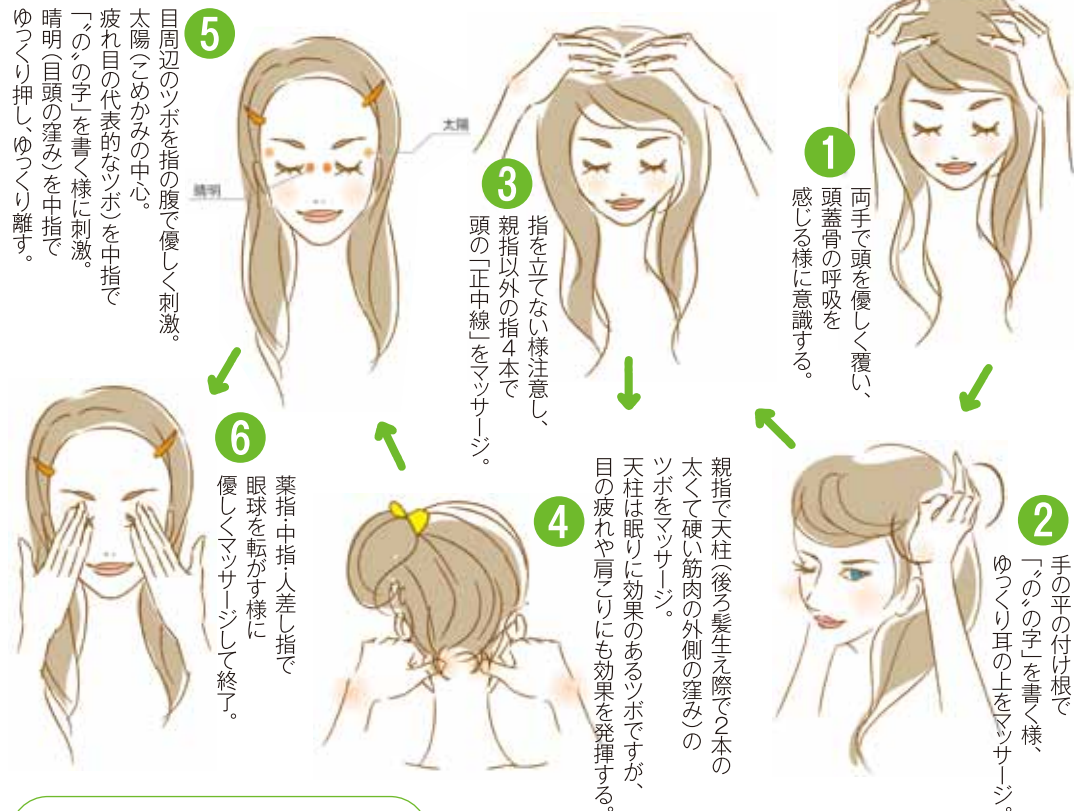
疲れやだるさをスッキリさせる

疲れが溜ると体の動きが鈍くなり、美容にもよくありません。疲れは翌日迄持ち越さないのが鉄則です。  
 足三里のツボは胃経・胆経・膀胱経という消化・排泄をコントロールする3つの経絡が集まっている所。ひざ下に出来る窪みから5~6cm下で、向こうずねのすぐ外側にあります。押すと鈍い痛みを感じます。

目が疲れて眠れない

夜、寝る間際迄テレビを見ていた、パソコンを使っていた等して「もう寝る時間!」と慌てて布団に入っても、脳と目が緊張したままの為、すぐに睡眠の前のリラックス状態には移行出来ません。例えすんなり寝付けたつもりでも睡眠が浅く、朝のスッキリ感がありません。

目を酷使した日は就寝前に意識して目を休める事が重要です。ホットタオルやツボマッサージで目をリラックスさせましょう。



ツボマッサージ

快眠のツボマッサージ



ホットタオル

ホットタオルを目の上にのせ、じんわりと温湿布をします。この時に、ホーツとため息をつく、目の周りのこわばりが解けていく感覚が味わえるでしょう。そのまま寝てしまわない様に注意。「冷めてきたな」と思ったら外しましょう。

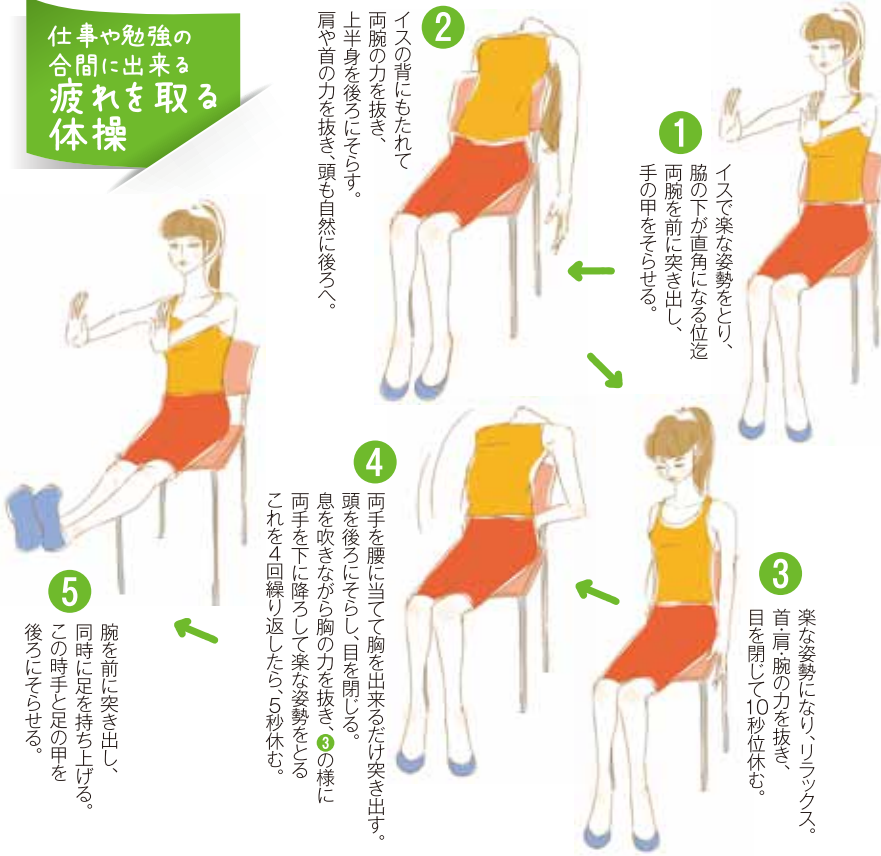
【労宮】  
 手の平、中央の窪み

## 解決策

# 体操

ストレスは心の不安を呼び起こすだけではなく、心臓病や高血圧等病気の原因にもなります。それは「心」と「体」はバラバラに働いているのではない、と言う事です。逆に「体」(筋肉)を揉み解して「心」(神経)をリラックスさせ、精神を安定させる様にすることも大切です。

## 仕事や勉強の合間に出来る疲れを取る体操



**1** イスで楽な姿勢をとり、脇の下が直角になる位置で両腕を前に突き出し、手の甲をそろせる。

**2** イスの背にもたれて両腕の力を抜き、上半身を後ろにそらす。肩や首の力を抜き、頭も自然に後ろへ。

**4** 両手を腰に当てて胸を出来るだけ突き出す。頭を後ろにそらし、目を閉じる。息を吹きながら胸の力を抜き、③の様に両手を下に降ろして楽な姿勢をとる。これを4回繰り返し5秒休む。

**3** 楽な姿勢になり、リラックス。首肩、腕の力を抜き、目を閉じて10秒位休む。

**5** 腕を前に突き出し、同時に足を持ち上げる。この時手と足の甲を後ろにそろせる。

## ビタミンB1を多く含むもの



玄米・胚芽精米・強化米・麦めし・豚肉・すじこ・たらこ・落花生・小豆・そら豆等の豆類・いたけ・にんにく・脱脂粉乳

## ストレス解消の味方、ビタミンB1

アメリカで行われた実験では、ビタミンB1不足は「精神的な能力の低下やイライラ、不眠の原因」となる事が分かっています。ビタミンB1は脳内物質の代謝をよくし、情緒を安定させるには欠かせない存在なのです。

## 解決策

# 食べ物

イライラする、根気が続かない、夜寝付けない…。こうした症状は、食事の偏り・栄養バランスの崩れも原因の一つとして考えられます。食事毎に穀類・肉・魚等の主菜、野菜等を使った副菜をバランスよく摂る。これがストレスをはね返す食事の基本です。

## ビタミンB1 + 硫化アリル = ストレス解消

ビタミンB1を多く含む食品を摂るコツは、硫化アリルを含む食品と一緒に調理する事です。硫化アリルを含む食材に玉葱があります。玉葱を刻んだ時、目にしみるのは硫化アリルの仕業です。この成分にはビタミンB1の吸収を高める効果があります。又、ビタミンCとしてカルシウムも多く摂りましょう。

### 硫化アリルを含む食材



ねぎ・玉ねぎ・んにく・にら・らっきょう

### ビタミンCを多く含むもの



柿・いちご等の果物・芽キャベツ・カリフラワー等の野菜

### カルシウムを多く含むもの



いわし・あゆ等の魚類・牛乳・チーズ・いわれ大根・かぶや大根の葉・大豆等の豆類

## 調理法の例

●ビタミンB1を多く含む豚肉を調理する場合、ニンニクをすりおろすか包丁の腹でつぶしてからみじん切りにしてタレの中一緒につけ込んで焼肉に ●玉ねぎを沢山使った酢豚に ●にらレバー炒め ●焼き鳥ならねぎと一緒に串に刺して焼く 等





**※キャリアオイル**  
アロマオイルでマッサージを行う時、精油だけだと強過ぎます。希釈せず肌に付ける事は出来ません。精油を安全に用いる為には、ベース(植物油)に混ぜ、薄める必要があります。このベースが「キャリアオイル」です。

## 解決策 アロマバス

精油を入浴剤として使用するアロマバスは気軽にできるアロマセラピーといえます。但し精油は水に溶けない為、キャリアオイル(※)や乳液、塩、重曹等と混ぜ使用します。お湯の温度は38〜40度程度のぬるめがベストで、浴室は閉め切らず十分な換気を行って入浴します。

### ストレス・不眠症に

マージョラムオイル… 5滴  
ラベンダーオイル… 10滴

熱めのお湯に材料を注ぎます。お気に入りのリラクゼーション音楽を聴きながら20分程お風呂に浸かります。呼吸の1つひとつを意識しながら心の雑音を消していき、リラックスしてきたら心臓の鼓動を意識しましょう。力強く正確なリズムが再び体にエネルギーを補給していくのをイメージしましょう。そして、全身をリラックスさせながら仕事の事やストレスになる様な考えを全て追い出していきます。

### 身体を整え、リフレッシュ

約350~700gの海水塩  
ボディブラシもしくは海綿(ヘチマ等)

ぬるめのお湯を張り、程良い温度になったら塩を入れて10~30分間浸かります。次にボディブラシや海綿で足元から頭へ向かって体をブラッシングもしくはマッサージします。更にお風呂に入った後に冷たいシャワーを素早く浴びます。塩とマッサージのコンビネーションにより、心と体がリフレッシュします。



### 朝に熱いシャワーを浴びよう

マイナスイオンは特に滝や噴水等、水しぶきの多い場所に多く発生します。細かい水滴が空気中のプラスイオンと結合し、その結果空気中にマイナスイオンが残る為で、これを「レナード現象」と呼びます。

「レナード現象」はシャワーを浴びていても同じ様に起こります。朝にシャワーを浴びればマイナスイオン効果で細胞が活性化し、心身をすっきりと目覚めさせる事が出来る訳です。

浴びる際は、水圧を夜よりも少し高めを設定します。血行が良くなる事で、目覚めが一層爽やかに。又温度は少し熱めで。それにより交感神経が刺激され、活動に向けて身体の準備も整います。

なお、シャワーはなるべく食前に。食後は消化の為に体がフル活動して、そこにシャワーを浴びると体に負担をかけ過ぎるからです。

さあ、今日からシャワーを上手に利用して、清々しい目覚めを得ましょう。



### スーパー銭湯はマイナスイオンの宝庫



画像提供:ふくの湯早良店

最近街中に迄出現している「スーパー銭湯」。そこにいだけでも爽快感が得られるし、癒されますね。その理由は…やはりマイナスイオン。水しぶきが大量に発生する銭湯は、空間にマイナスイオンが満ちている為です。

キャンドルの炎を見ていると不思議と心が落ち着き、リラックス出来ます。好きな音楽をかけながら入浴すると更に良いでしょう。

### キャンドルでリラックス



### エッセンシャルオイルはデリケート。

例えばローズの精油を1滴作る為には、30個以上のバラの花が必要といわれています。精油は有効成分が凝縮された物質の為、熱や光に弱く酸化しやすい等大変デリケートな性質なのです。

### 購入・使用の際は以下の事に注意しましょう。

- 無農薬で100%天然の高品質の物を選ぶ
- 決して原液を直接飲んだり、肌につけたりしない
- 酸化を防ぐ為、使用後はすぐに蓋を閉める
- 直射日光を避け、なるべく冷暗所で保管する
- 開封後は1年以内、特に柑橘系の精油は半年以内を目安に使う
- 体がデリケートな妊娠初期は使用に注意する(特にジュニパー・ペパーミント・ローズマリーは使わない)



### 代表的なエッセンシャルオイル一覧

 <b>ラベンダー</b> ラベンダーの語源には「洗い流す」という意味が。一日の疲れを洗い流してくれる香り。リラックス効果抜群。	 <b>ペパーミント</b> お休み前にはほのかに香らせると寝付きが良くなる。爽やかな香りで目覚めもスムーズに。快眠に常備しておきたい香り。	 <b>ゼラニウム</b> ローズにも似たフローラル系の香り。生理痛等、婦人科系の悩みにお勧め。アロマバスにも良く、虫除け効果もあり。	 <b>ジュニパー</b> ヒノキに似た爽やかな香り。冷えやむくみが気になる時に効果的。体を温めるのでアロマバスやマッサージオイル等で。
 <b>ローマンカモミール</b> 「植物のお医者さん」とも言われ、リラックス効果が高く心と体を緩めてくれる。眠れない時は勿論、肩こりや腰痛にも。	 <b>ベルガモット</b> レモンとオレンジの中間の様な柑橘系の香り。気持ちが沈んでいる時に有効な、心身を温めてくれる香り。	 <b>ユーカリ</b> 抗菌作用が強く、花粉症や喉風邪にお勧め。手浴やホットタオルが有効。グリーン系の香りが気持ちをさっぱりさせてくれる。	 <b>イランイラン</b> 南国の花から抽出したエキゾチックな香り。ベルガモットと相性が良く、気持ちを明るくする。強い香りなので控えめに。眠りも誘う。

### リラックスしたい人に…

ラベンダー、アングスティフォリア、ネロリ、マージョラム、ベルガモット、クラリーセージ、ラバンサラetc.  
(効能) エステル類(酸とアルコールとの化合物。食品の香料用)を多く含む精油は、鎮静作用に優れています。

### リフレッシュをしたい人に…

レモン、ペパーミント、レモンユーカリ、スイートオレンジ、リトセア、グレープフルーツ、ジンジャー、ヨーロッパアカマツetc.  
(効能) 揮発性がありアルデヒド類を多く含む精油は、気分をリフレッシュするのに役に立ちます。

### 気軽に出来るアロマセラピー



### ルームスプレー

ガラス(プラスチックは溶け出す恐れ有り)のスプレー瓶に精製水90ml、無水エタノール10ml、精油3滴を入れ、よく混ぜて寝室にスプレーします。精油によっては虫除けやデオドラント効果もあります。

### 芳香浴

●**勉強・仕事**中/小さく畳んだティッシュに数滴落とし、大きくゆっくり深呼吸して吸入します。胸のポケットに入れ、必要な時に繰り返すとよいでしょう。

●**就寝時**/ティーカップに熱湯を注いで1滴垂らすと蒸気で部屋中に香りが広がり、良い香りの寝室に。ティッシュやコットンに1滴垂らし、枕元に置きます。眠りの為に用いる場合、香りはなるべく淡い物がお勧めです。

●**足浴**/バケツにくるぶしが隠れる位やや熱めのお湯を張り、精油をたらして足を入れます。

●**手浴**/洗面器にやや熱めのお湯を張り、精油を数滴入れてよく混ぜ、その中へ10~15分両手を浸けます。精神的に疲れている時にお勧めです。

### 心身を癒す

嗅覚は五感の中で唯一直接脳に刺激を与える為、心身へのリラックス効果が高いのが特徴です。だからと言って闇雲に始めてはいけません。アロマセラピーの成分種類を知った上で用途に合った方法で始めましょう。

## 解決策 アロマセラピー

「アロマ」は香り、「セラピー」は療法という意味で香りを使って行う健康法の事。植物から抽出した精油(エッセンシャルオイル)を用い、植物の有効成分を鼻や皮フ、呼吸を通してダイレクトに脳に働きかけます。



### 呼吸を数える

神経が興奮状態にある時に効果的な睡眠法。布団に入ったら自分で一番楽な姿勢をとり、静かに目を閉じます。1で吸い、2でゆっくり吐き、3で吸う…と、頭の中で呼吸を数えながら99迄行ったら再び1に戻る、を繰り返します。



### 逆立ちする

首から肩のコリ、腰痛等の症状を持つ人にお勧め。逆立ちする事で普段使わない首や肩の筋肉を刺激し、コリが解されます。就寝前の軽い運動は身体への適度な疲れと刺激になって心地よい眠りを誘います。

### 遮光カーテン

視覚刺激を遮断する事は、安眠の必須条件の一つです。太陽光を100%遮る遮光カーテンを取り付けます。



### 不眠症が引き起こす新たなトラブル

眠れない状態がいつ迄も続くと疲労感が抜けきれず、心や体に新たなトラブルを生じる事があります。身体的には寝不足からくる「頭痛・肩コリ・目の疲れ・食欲不振」等を訴える人が多い様です。又、精神的には「無気力・集中力低下・イライラ感・猜疑心が強くなり、ちょっとした事にも怒りっぽくなる・乱暴になる」等、情緒不安定になります。



無理なく  
眠りを誘う



### 足元を高くする

枕は低めに、足の下にはクッション等を置いて足元を高めにして眠ります。足の疲れやむくみを解消し、血行をよくしてくれるので足がポカポカ温まる事で眠りを誘います。



### 大きめのパジャマを着る

寝ている間には寝返りを打つ等して想像以上に体を動かしています。この時、体が締め付けられていると自由な動きが妨げられて安眠出来ません。吸収性・保湿性の高い綿素材の大きめのパジャマを着る事で、窮屈感を無くして快適な睡眠が得られます。

### 手足を指圧

東洋医学によると私達の体には360以上のツボがあるといわれています。手と足には内臓や自律神経を司るツボが幾つもある為、これらを刺激する事で全身の血行が良くなって眠れる様になるのです。(快眠のツボ押しは11pへ)



### ホットミルク

睡眠に必要なトリプトファンという物質は、タンパク質の中に比較的多く含まれる事が分かっています。中でも牛乳には多量に含まれている他、精神の緊張を和らげるカルシウムも多く含まれる為、おやすみ前のホットミルクは最適な飲み物といえます。



### ヒーリングミュージック

心地よい音楽には精神を落ち着かせる効果があります。これにより気分がリラックスしている時に現れるアルファ波が得やすくなり、入眠前に現れるシータ波へとスムーズに移行していくの間に快眠へと誘われます。

解決策

## 快眠法

ストレス解消の為に睡眠は大切な要素です。ストレスが溜まっていると不眠症になる原因になります。その日の疲れを翌日に持ち越さない為にも、快眠する方法を知っておくといでしょう。

## 新入りサルの気持ち

とある動物園のサル山に、新入りのサルが2匹仲間入りをしました。  
その内の1匹があなたです。  
今の心境をサルになった気分で聞かせて下さい。

# みんな大好き 心理テスト

出題  
〈解答は21ページ〉

### 1 サル山の第一印象はいかがですか？

率直な感想を教えてください。

### 2 サル山のサル達の中で、1番仲良くなりたいのは どんなサルですか？ 詳しく教えてください。

### 3 逆に1番近付きたくないのは、どんなサルですか？

### 4 あなたと一緒に仲間入りをしたサルは、あなたにピッタリくっついて離れません。 ひとこと声をかけてあげて下さい。

### 5 サル山でこれから生活していくにあたり、大事な事は何でしょうか？

具体的に挙げて下さい。



心理学的にサルは「人間」に対して、「未熟さ・弱さ・あさはかさ」の象徴。言い換えれば、私達の「コンプレックス」を表していると言えます。優れている者に対して臆病になったり、劣っていると判断した相手を見下したりするのも、コンプレックスの裏返しです。それをこのテストで見てください。

# みんな大好き 心理テスト

解答・解説  
〈出題は4ページ〉

### 1 転職等、新しい環境に入った時に抱く印象

### 2 手に入れたいと思っている性質や性格

憧れの対象、またはうらやむ対象とも言う事も出来ます。

### 3 苦手な性質や性格

このサルの様なタイプの仲間を、あなたは避けていませんか？  
思い込みを捨て、相手の良い所を見つめる様にしたいですね。

### 4 落ち込み、悩む友人に対するあなたの行動

元気付けたり、励ましたりする事が出来ますか？「面倒だなあ」と無視したりはしていませんか？

### 5 コンプレックスを克服する為に必要なもの

自分に自信が持てなくなった時、心が挫けそうな時、あなたに必要なものは何でしょうか？それがわかれば、コンプレックスの克服に1歩近づけるかもしれません。