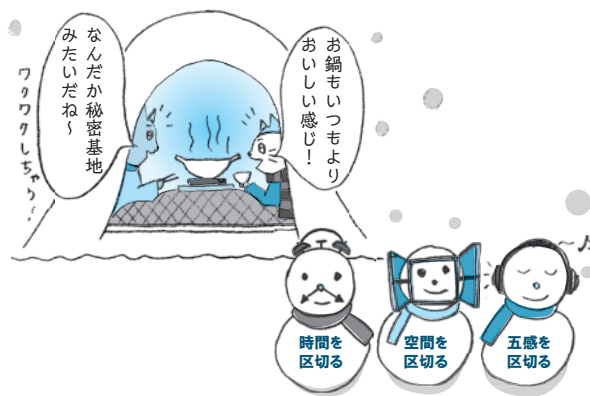




あなたの心は
習慣で
しなやかになる!

心の習慣レッスン 始めませんか?



キーワードは… **区切る**

3つの「区切る」で心しなやかに!

ストレスに悩まされない人の中には、「区切る」という習慣で、緊張という感情をうまく断ち切っている人々がいます。この「区切る」には、**時間を区切る、空間を区切る、五感を区切る**の3つの方法があります。

時間を区切るとは、**休憩時間や休暇を積極的に取り入れること**です。この際、疲れてから時間を区切るのではなく、疲れる前にあらかじめ休憩や休暇を予定しておくことが大切です。長期休暇を予定していると、1～2カ月前くらいから少し気分がウキウキする経験をお持ちの人もいらっしゃるのではないのでしょうか。

次に**空間を区切る**とは、**ストレスや緊張感のある場所(職場)から空間的な距離を取る**ことです。社員食堂でお昼を食べるよりも外へ出た方が気分転換になり、週末はドライブなどで日常生活から距離を置いた方が、自分の状況を冷静かつ客観的・俯瞰的に把握できる人も多いと思います。展望台などの高い所に登り、垂直方向に区切る方法もあります。遠くに行くのは時間がかかりますが、これなら会社帰りでもできることです。

最後に**五感を区切る**とは、**視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚などの五感に変化を与え、緊張した気分を区切る**ことです。人間の感情は、気付かないうちに五感の影響を受けています。そこで、五感への刺激を利用すると、“緊張感”をうまく区切ることができます。これが大切な気分転換の方法です。例えば、絵画や観葉植物を眺める(視覚)、音楽を聴く(聴覚)、アロマセラピー(嗅覚)、甘いものやスパイシーな料理を食べる(味覚)、温泉につかる(触覚)などで緊張を和らげて気分を変える行為は、多くの人が無意識にやっていることです。

マラソン選手がベストコンディションで走り切るために、のどが渇く前に水を飲むように、「区切る」習慣はストレスをためる前の習慣にしてください。疲れてから休むのではなく、疲れる前に“区切る”ことを忘れずに。また、今までは無意識にやっていたことも、これからは意識してやってみてください。より効果を実感できるはずですよ。

たけがみ けんじ 2007年東京大学医学部大学院卒業。産業医として20社以上の企業で年間1,000件以上の健康相談やストレス・メンタルヘルス相談を行う。主な著書に『不安やストレスに悩まされない人が身につけている7つの習慣』(産学社)など。