



美咲会

こころの相談窓口だより

No13 2021.7

皆さん、こんにちは。新年度がスタートして早4か月、五月病の時期を乗り越えたかと思いきや鬱陶しい梅雨に突入…通勤時に濡れた靴や雨具、湿気でシナシナの紙…それらと格闘していた時期ですが、外を歩けば色とりどりの紫陽花が目に入り“わぁきれい♥”、そんな時、眉間のシワも心の線も“ほっ”とゆるむのを感じます。何かとストレスフルなこの時期に、雨に打たれてこそ、より生き生きと咲き誇る紫陽花の花たちが いてくれて良かった、感謝感謝 と思うのでした。

前置きが長くなりましたが…



今号ではストレスの対処法「ストレスの数値化」について、なるほど…と思えた文章がありましたので、アレンジ版にてご紹介させていただきます。

◆「セルフ ストレスチェック表」を作ってみよう

ストレスの発生源は職場だけでなく、家庭内の夫婦関係や子供との関係、ご近所さんとの関係や自分自身の内なる物との関係など様々です。体調管理のために自分で血圧や体温等を測るように、自分自身のストレスの度合いや消耗度を数値化して把握できると「私は今、かなりストレスが溜まっているから一旦、この作業は辞めて違う事をしよう」「自分のストレス発散をしよう」と思えるのではないかと考えるのです。



ストレスを

感じる場面や出来事は
人それぞれ違います。

✿そこで、私のストレスの度合いを1から10まで表してみました。

1. いざ出勤！という時に、電動自転車の充電が10%以下…
2. 朝寝坊をしてしまい、腰痛予防の体操をする時間がなくなってしまった時
3. シャンプーやコンディショナーが切れていたのに詰め替えていない…
4. 洗濯槽の汚れが気になりだした時
5. 夏の夜、暑さで寝苦しく目が覚めた時
6. 同じく真夜中の熟睡中に、隣で寝ている子供の足がドンとお腹に乗ってきて起こされた…
7. 人との会話の中で思うように意図が伝わらなかった時
8. ゴミ出しを家族にお願いして玄関に用意してあったのに、
そのゴミをまたいで「行ってきまーす！」と通学＆通勤してしまった…
9. ラインやメールではうまく伝えきれない事柄について、ラインでのやり取りが始まってしまった時
10. 「使い終わったらもどに戻してね」と言っている傍から、みるみる物が散らかっていく…☹

こんな感じになりました。何か「嫌だなあ～」とか「ストレスだわ～」と思う出来事が起こったら、この表に基づいて「6.熟睡中に起こされた時」に比べると、まだ気持ちはザワついてないか！と考えてストレスの数値としては、半分の5まではいかないのね～！

⇒それなら美味しい紅茶でも飲んで一旦、落ち着こうかな…と思うようにする。

また、もしも相手の勘違いから自分の責任だと思われて指摘されるようなことがあったとしたら…(残念・無念)…きっと私のストレス数値は「10！」に相当するくらいストレス過多だと判断して、その時は解決方法を見つけてみる。

⇒モヤモヤした気持ちで一日を終えるわけですが、その日は一切家事をせず、お風呂にゆっくり入りサッサと寝る！と行動を決める。

ストレスが無い社会は残念ながらありません。自分のストレスを数値化しておき、どこに当てはまるか考えて対処出来れば、ストレスとの付き合い方も上手くなっていくのではないのでしょうか？

～心の相談室 微笑みより～



なるほどね！って思えて頂けたら幸いです。

さあ、いよいよ梅雨明けですね。このお便りが皆様の目に留まる頃には、ぱーっと晴れ渡る青空が広がり、心も一緒に晴れ渡っていることを願いつつ……
それでは、また。(Y)