

# ～ストレス社会だからこそ癒やしを!～

現代は「ストレス社会」と言われています。ストレス  
明日への活力につながるような、あなたにあった「癒やし」

が蓄積すると心身に変調をきたします。ストレスを回避し、  
を探してみましょう。

## 心と体の不調が起きるメカニズム

人間の細胞は数十兆個

いくつかのブロックに分かれ様々な動きを分担している  
全体の動きをコントロールするのは神経系で  
体性神経と自律神経がある

**体性神経** 行動に関するもの（知覚・感覚・運動に  
対する反応をつかさどる）

**自律神経** 生命維持に関するもの（呼吸・循環・消  
化などのはたらきも調整）

また、自律神経は

**交感神経**（活動的にする）と**副交感神経**（リラク  
スさせる）でバランスを保つ

ストレスがかかるとバランスが崩れ、**心と体の不調**  
を起こす（心と体は互いに影響）

## ストレスをためないために

- ・常に自己肯定感（ポジティブ思考）をもつ
- ・好きなことに没頭する（仕事でも・趣味でも・）
- ・自分を他者と比べないようにする
- ・物事には白黒つけられないこともある

## たまには、 ゆっくりとお茶でも…



日日是好日

## 家族・人とのふれあい



## ストレスを感じたら五感を癒やそう

- 目（視覚）：色や形の好みのものを見る
- 耳（聴覚）：好きな音楽を聴く
- 鼻（嗅覚）：良いにおいをかぐ
- 舌（味覚）：おいしいものを味わう
- 皮膚（触覚・温冷など）：温泉につかる
- 旅行、人とのふれあい、動物と関わる、最新の知識を得る、映画・舞台鑑賞、など
- 複数の感覚を満たすものがおすすめ

## 夢中になれることで ストレス解消



## ペットはセラピスト



## 心地よい睡眠のために

- ・入浴はぬるめの湯でゆったりと（就寝の1時間前がおすすめ）
- ・寝室を適温に
- ・寝る前に、パソコン、スマホ等は見ない



## 汗を流してリフレッシュ



## 静寂のなかに 身をまかせて



## 動物が登場する～癒しの2冊～

『ずーっとずっと  
だいすきだよ』  
小学1年生の教科書に  
も載った作品  
ちょっと泣けて、気づ  
いたら癒やされる1冊  
ハンス・ウィルヘルム著

『14 ひきのおつきみ』  
14 匹シリーズ  
シリーズの最初は  
『14 ひきのひっこし』  
那珂川町にある「絵本  
の丘美術館」もお勧め  
いわむら かずお著

「あなたたちの恵まれた環境と恵まれた能力とを、恵まれな  
いください。そして強がらず、自分の弱さを認め、支えあって生き  
ら抜粋～自分がほかの人から与えられる癒やしも、ほかの人に

人々をおとしめるだけでなく、そういう人々を助けるために使っ  
てください。」～社会学者・上野千鶴子氏の東大入学式での祝辞か  
与えることができる癒やしも素晴らしいものですね。