

厚生委員コーナー (1月号)

~11月の健康に2112~

自律神経、??

無意識に体の機能を調整する仕組みがある。

- 交感神経 緊張・興奮の神経
- 副交感神経 リラックス神経

自律神経のバランス



メンタルを整える

ストレスの要因 ① (心が不安になる)

余計なことを言う、しなす → 「言わないでよか。た」や「聞かないでよか。た」

★「見すぎ・言わすぎ・聞かすぎ」のスタンスを徹底する!!!

ストレスの要因 ② (期待しない)

相手が「自分の思い通り」に行動してくれない → 困る、泣く

★「結果にとらわれると余計なストレスが生まれる!!!

ストレスの要因 ③ (記憶の書き換え)

失敗、してしま、た事実には落ち込んでしま、う → 自分はダメな人間な、かと
思、う

★今日の日を振り返り、成功の記憶に塗り替える!!!

涙はストレスも洗い流す

泣いた後、スッキリして心が軽くなったことは
ありませんか? 二本には理由があります。

リラックスモードへスイッチ

感情が高まっているときは、体は「興奮モード」。
心臓はドキドキ、呼吸も速

くなり、刺激された涙腺が
涙が…。この涙には体を
「リラックスモード」に切り替え



落ち着かせてくれる「スイッチ」の役割があります。

ストレスを体の外へ

これは、ストレスを感じた時に分泌されるコルチ
ゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。
涙はストレスと一緒に、体の外に出してくれるので、
泣きたい時は思いっきり泣いて、古い気持ちごと洗い
流してしまいましょう!!!!

