

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「ストレスを半減する方法」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。

新年あけましておめでとうございます。
今年も皆様が無事故で健康に過ごすことが出来ますように。この平和な日常がずっと続きますように☆
今年もどうぞよろしくお願いします。



2024年11月号ではストレスに強くなる食べ物
をご紹介しました。

「バナナ・玄米・緑茶」です。
今回はストレスを半減する方法をお伝えします。



誰かにこちょこちょってくすぐられたらくすぐったいの、
自分で自分の脇をくすぐってもくすぐったくないのは何故でしょうか？

その理由は

→**予測できないことに対して脳は強いストレスを感じるから**
自分でくすぐる時は動きを予測できますが、他の人がくすぐるのは
どのようにくすぐるか予測できないので脳がパニックを起こして強い
ストレスを感じるからです。つまり

**日常生活で起こるストレスも
あらかじめ予測しておけばストレスが小さくなるのです。**



例えば歯医者さんで18時の予約なのに20分待っている場合、イライラしますよね？
でも歯医者って言ったら30分待つことなんて良くあることなので最初から
30分くらい待つんだらうなって予測しておけば好きな本や雑誌持って
時間を有効に使えばそんなにイライラしません。

乱暴な運転する車に腹立つこともあると思いますが、乱暴な運転する人は
日本どこでもいるって思っていれば
「また乱暴な運転する人がいた」って近寄らなければいい話です。



連休だから渋滞30キロくらいはあるだろうなって思っておけば、予想通り
渋滞にはまってもそんなにイライラせず逆に3キロで予想より短ければ
「ラッキー」と思えたりします。

仕事で失敗して上司に怒鳴られるかな？と不安になる時も100%
怒鳴られるはずだ、さあ今から怒鳴られにいくぞ！
と予測しておけばストレス自体が小さくなります。

ディズニーランドのアトラクションで並んでいる時に「あと30分」と看板があるの
は最初からストレスをお知らせしているのです。



予測できないストレスはどうしたらいいの？

例えばネットで買った洋服がイメージと違ったとか、
奮発して高いレストランに行ったのに美味しくなかったとか、
洗濯機を買いに電気屋さんに行ったらビックリするほど
店員さんが不愛想だったとか・・・まあ、ありますよね。
そんな時は

→**いい勉強になったな**と思うことです。
もうネットで洋服は買わないとか、あの店はもう行かないって
成長したからです。



これは私自身の話ですが、凄い頻度で図書館使っているのです。先日パソ
コンや筆記用具など大量に荷物持って行ったのに休館日だったんです。
やっぱりガッカリしましたが
月二回ランダムに休館日があることや一年間の休館日の予定をHPで確認で
きることを知ったので
今後確認しようっていい勉強になりました♡

信号のタイミングがやたら悪い時ありますよね？そんな時は
→**神様の時間調整**と思って下さい。



事故ってほんの1秒違えば避けることが出来た
かもしれないものです。やたら順調に進まなかったのは
神様が時間調整してくれて事故を回避してくれたんだな
って思うと不思議とストレスが半減します。
子供騙しみたいですが騙されたと思って
一度試してみてくださいね。



最新号のダウンロードはこちらから



一般社団法人
健康マネジメント協会

<http://health-ma.jp>
03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15



行政書士法人シグマ

神奈川県川崎市中原区新丸子町760番地2-502
TEL：044-322-0848

