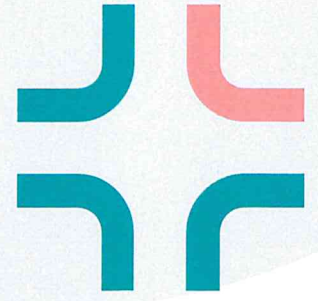


Anger Management



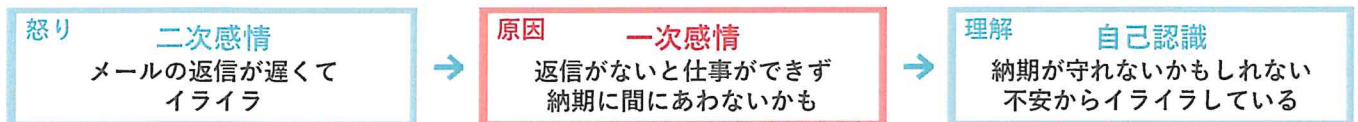
免疫力を向上させるストレス対処スキル

アンガーマネジメント編

ストレスを感じると免疫力が低下して、風邪などの病気に感染するリスクが高まります。ストレスの原因は人それぞれですが、大きな原因の1つは「怒り」です。普段は気にならないことでも、いつもと違う環境ではうまく対処できない、そんな「怒り」に上手に対処する3つのポイントをご紹介します。

01 イライラの原因は？ 自己認識を高めよう

心理学では怒りの感情を二次感情と呼び、その原因となる感情を一次感情と呼びます。この一次感情を意識して「なぜ自分がイライラしているのか」と、原因を見つめることが大切です。このように自己認識を高めることで「イライラしているのは〇〇だからだ」と問題の原因を理解して、解決のための正しいアプローチが可能になります。



02 リフレーミングでストレスを軽減しよう

みなさんの周りにもいつもポジティブな人っていませんか。もしかするとその人はリフレーミングの達人かもしれません。リフレーミング(=reframing)は物事を違う枠組みで見ることを指します。まったく同じ出来事でも、捉え方次第でストレスを軽減することができます。大事なのはより多くの枠組みで捉えることです。無理なポジティブ思考は必要ありません。



03 自分だけのリラクセーションを作ろう

怒ることは悪いことではありません。怒りの感情は防衛反応と呼ばれ、自分自身を守るための反応です。ただ、ずっと怒っている・イライラしているのは、車でいうとアクセル踏みっぱなしの状態です。そのままでは、体や心に問題が起きてしまいます。入浴や運動など、自分なりのリラクセーションをルーティン化することで、良いリズムを作りましょう。

新型コロナウイルスに負けない 免疫力を高めよう

緊急事態宣言が発令され外出自粛が続いています。ですが医療スタッフの皆様をはじめ、荷物を運ぶ物流関係の皆様、スーパーやドラッグストアで働く皆様など、外出をしなければならない方も少なくないはずです。そんな皆様にもできる、自粛だけじゃないコロナ対策をご紹介します。



食生活を意識して 免疫力を高める

✓ タンパク質を積極的にとろう

免疫力を高めるには免疫細胞を作ることが大事です。そんな免疫細胞の主原料こそ「タンパク質」。肉類、魚介類、卵類、大豆製品、乳製品に多く含まれます。

✓ 食物繊維で腸内環境を整えよう

腸は免疫細胞が最も多い場所です。「食物繊維」で腸内環境を整え、免疫力を高めましょう。海藻、果物、芋類、豆類、穀類、きのこ、野菜等に多く含まれます。



睡眠をとって 生活リズムを整える

✓ 就寝前はブルーライトを避ける

ブルーライトを浴びると睡眠ホルモンのメラトニンの分泌が抑制され眠り辛くなってしまいます。就寝前はTV・PC・スマホ等の使用は控えましょう。

✓ 40°Cの湯船にゆっくり浸かる

就寝の1~2時間前に湯船に浸かることで、体の奥の体温を一時的に上げて、眠気を誘発できます。また、血流が良くなることで疲労回復効果も期待できます。

もう一度 予防を見直そう

咳エチケットや3つの密、ソーシャルディスタンス等々、毎日これでもかかってくらいに新しいワードを聞きますね。でも、どれもとっても大切な公衆衛生方法なんです。Stay home週間に正しい予防知識をもう一度確認しましょう。



予防について キーワードのおさらい

✓ 厚生労働省 予防についての情報のまとめ

- ① 密集・密室・密接の3つの密を避ける
- ② 窓を開けて換気を行う
- ③ 咳をするときはハンカチなどで口や鼻を抑える
- ④ 5つのタイミングで、しっかりと手を洗う

公共の場所から帰った時 | 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時 | ご飯を食べる前と後 | 病気の人をケアした時 | 外にあるものに触った時

※厚生労働省国民の皆さまへ（予防・相談）より



3密って どうやって防ぐの？

「密閉」を防ぐ
風の流れができるように、2方向の窓を1回として、数分間おきに全開にしましょう。換気回数は毎時2回以上を確保しましょう。

「密集」を防ぐ
座席では隣の人と1つ飛ばしに座る、真向かいに座らず互い違いに座るなど十分な距離をとりましょう。

「密接」を防ぐ
対面での会議や面談が避けられない場合には、十分な距離を保ちましょう。喫煙も、近くにいる人との密にこのほか注意してください。

※厚生労働省3つの密を避けるための手引きより

日本を支える、すべての働く人に 敬意とエールを