

健康コラム

*** ストレスについて社長のつぶやき ***

皆さん、ご安全に・ご健康に

先日、ある本にストレスについての記述がありましたので参考にしてください。

【各人のストレス内容は把握可能です】

例として。ある方が、突然、じんましんが出て、病院に行き、お医者さんとその方の会話を参考に。

「なにかにストレスを感じていませんか？」

「いいえ」

「そんなはずはないです。自分が何にストレスを感じやすいのかと調べましょう」

⇒医師が、じっくり、1週間かけて、患者へ質問しその返答内容や、テストを受けて何にストレスを感じているかの説明がありました。

よって、悩みやストレスを感じたら、早めに相談することも必要と感じた次第です。

【ストレスとの付き合い方について】

⇒上記のようにストレスの正体を知るということは、**自分の弱点や短所と向き合う**ということにつながります。

⇒つい目を背けたくなる部分ですが、そこも個性の一つ。自分を知ることには心強いと思います。

【前向きな姿勢を】

＜悩みやストレスを抱えすぎると、どうしても人間は**マイナス思考や思い込み**になりがちです。

下記のように考えると、前向きになれるでしょうか？

⇒「思い込み」とネガティブな言葉の後に・・・**でも**・・・とつぶやいてください・

⇒例えば、**年齢を重ねると「もう若くない」「歳だから無理**」と考えがちですが、**「もう若くない」「でも今日が、これからの人生で一番若い日だよ**ね」とつぶやくと気持ちが軽くなり、**前向きになるのでは**と思います。

⇒**思い込みは、自分で自分に制限をかけ、自ら可能性を狭める**とも考えられます。

上記を参考にしてみてもは如何でしょうか？



2023年6月20日

みうら（取締役社長）