

五月病に氣をつけて！

外販課 山島 秀章

この時期、五月病の対応策が気になりますが、一番はストレスをためないよう心がけるのが良いようです。

ストレスの要因

ストレスというと、仕事や育児、人間関係などを思い浮かべる方も多いと思いますが、実は私たちは身の周りの非常に多くのものからストレスを受けています。

- 物理的要因…天候、気温や湿度などの気候条件、騒音、異臭、大気汚染など環境に関することなど
- 化学的要因…薬品や添加物など
- 生物的要因…過労や栄養不足、睡眠不足、病原菌に対する防御など
- 精神的要因…人間関係や性格、社会的な環境の変化など

ときには結婚や出産、昇進などの喜ばしいこともストレスの原因に。最近では、長時間のパソコン作業による「テクノ・ストレス」も心身に大きなストレスを与えています。ちなみに、アメリカのある心理学者によると、私たちが経験する出来事の中でもっとも大きなストレス要因は「配偶者の死」だそうです。

ストレスがたまると現れる主な症状

心で処理できずに抑圧された感情は、情緒の不安定、身体の不調、そして行動にまで影響を及ぼします。

心理的症状

- イライラする、感情的になる、精神的に不安定になる
- 漠然とした不安感、気分が落ち込む、憂鬱になる
- 注意力、集中力の低下、無気力になる
- 新しいことに消極的になる

身体的症状

- 偏頭痛、腹痛、胃もたれ、便秘、下痢
- 肩こり、腰痛
- 動悸、めまい
- 手が震える
- 生理不順
- 倦怠感、疲れやすい、疲れがとれない
- 寝つきが悪い、寝覚めが悪い、夜中に目を覚ます、朝起きることができない
- 食欲不振

行動的症状

- すぐにぼんやりとしてしまう
- 笑う回数が減る
- ネットニュースなどをだらだらと見続けてしまう
- 遅刻や早退が増える
- ギャンブルやお酒に走る
- 言動が乱暴になる
- 喋り方など様々な行動が早くなる
- 仕事でミスを多発する
- 外出を面倒に感じてひきこもりがちになる

ストレスがたまると起こる主な病気

ストレスがたまりストレスフルの状態になると、様々な不調に始まり、ひいては大きな病気の誘引や発病にもつながります。特に胃腸は人間の体の中でもストレスに弱い臓器。少しのストレスにも敏感に反応してしまい、患いやすい場所なので注意しましょう。

- 胃潰瘍、胃がん、十二指腸潰瘍
- 過敏性腸症候群（腹痛、吐き気、慢性的な下痢、けいれん性便秘など）
- 虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞など）
- 自律神経失調症（めまい、動悸、のぼせ、肩こりなど）

- 心身症
- 神経症
- うつ病
- がんのリスク

ただ別の意見では、「ストレスは向上要因」だという考え方もあり、生産的な戦略を取ることが多いという結果が示されています。ストレス要因に対するコルチゾールの分泌は、多すぎても少なすぎても生理的に悪影響となりえます。

困難や課題に直面した時に「つらい作業だ」と考えるのではなく、「学習と成長のチャンス」と捉えれば、実際に幸福感が増し、より健康に、そして有能になれるのです。ストレスを減らさなくても、考え方を少し変えるだけでよいのかもしれません。知らない間に溜まっているストレス。何事もほどほどに、ストレスとうまく付き合っていきましょう。

足裏ルティーン <http://sunpac.co.jp/column/stress-accumulates/> HBR.ORG翻訳記事 <http://www.dhbr.net/articles/-/2626?page=2>

焼肉屋で男性をケチと思う行為ワースト10



配送課 野畑 貴史

暖かい日が多くなってきました、もう春ですね✳
花より団子？ 団子より肉？ 皆さん焼肉は好きですか？

最近、私が住む名張では焼肉食べ放題のチェーン店が増えました。それだけやっぱり皆が大好きなんでしょうね。たまには外食で思う存分、好きなお肉を食べたい気分になりますよね。ご飯に合うし、お酒が好きな方にも最高の肴ですね！

そこで、インターネットでとても面白い記事があったのでご紹介したいと思います。

焼肉が大好きな女性に聞いた「焼肉屋で男性をケチと思う行為ワースト10」

特に独身男性の皆さん要チェックですよ～♪
食事のマナーはもちろん、気を付けないといけないこと発表致します！

10位、クーポンを使う

焼肉屋で一皿サービス！などよくありますがクーポン使うとダサイそうです……

9位、付け合せの野菜を焦がすとキレル

これを怒るような器の小ささがNG!!

8位、ビビンバを頼むとき絶対“石焼”を頼まない

数百円程度なら石焼きが間違いないです。具は一緒なんですけどね。

7位、高い肉を焼くときに緊張して手が震える

いつも並しか頼まないのがバレバレ！だそうです。

6位、レジの前のガムやブレスケアを大量に持ち帰る

隠れてやってほしいそうですが、自慢げに「いる？」とか聞かれるとドン引きするそうです。

5位、タン塩を上ではなく並で注文する

焼肉屋に置いてる肉のなかで牛タンは並と上の肉質の差が一番大きく、女性には人気のある部位、そこをケチってはかなりケチくさいようです。

4位、大盛りのライスを二人で分ける

割安なんですよ～！ ただ、なんでライスをわけなきゃいけないのか女性は意味不明なのです。

3位、生焼け程度の肉を「レアがウマいんだよ(笑)」と言い訳しつつ早く肉をとり、微妙に女性より多く食べる

こんな男性いますか？（笑） 特にホルモンをレアで食べる男性は、もうブタにしか見えないそうです。それよりお腹の具合が気になります……

2位、「最近、脂受け付けないんだよなー」という理由で上や特上は絶対注文せず、脂の少ない並しか頼まない。

なんだかオッサン臭い言い訳をされると、加齢臭のほうに気になって焼肉の良い香りも台無し。そんなに脂を受け付けないなら、そば屋かフレンチをお願いします!!

そして、第1位は……奢ってくれない。

これは、もう問題外……ということでしょう。

独身男性の方はこれを参考に!? 好きな女性を誘って男気を見せてみてはいかがでしょうか（笑）

以上、1つのおもしろランキングとして楽しんでいただければと思います。