

睡眠前のストレッチで快眠に！

外販課 山本 直史



睡眠前のストレッチが快眠によい理由

仕事で長時間座ったままパソコンを使用したり通勤時に電車で立ちっぱなしが続いたりなど、知らず知らずのうちに体はストレスを溜めています。そうしたストレスは体の筋肉を緊張させ、ひどい場合には肩こりや腰痛などの原因にもなりかねません。睡眠前の数分間のストレッチをして、日中に溜まった体の緊張をほぐしましょう。

筋肉の痛みやコリを解消

筋肉が硬くなると血管が圧迫されてしまい、酸素や栄養が十分に行き届かず、血管を拡張させる物質が分泌されることで、体に痛みが伴うようになります。この筋肉の硬直をストレッチで和らげることで血管の圧迫も緩和させ、ひいては筋肉の痛みやコリを解消させます。

リラックスする効果

睡眠前のストレッチは、筋肉を和らげ血流を良くするほか、脳の前頭葉ではアルファ波が増加し、身心のリラックス効果を生む副交感神経が活性化しはじめます。この副交感神経が活性化することが、質の良い眠りにもつながります。睡眠前のストレッチは、良質な睡眠への準備時間でもあります。

ストレッチを行うときのポイント

リラックスした状態でゆっくりと行うこと

ストレッチは身体を激しく動かすのではなくリラックスしてゆっくり且つしっかりと体をストレッチしてください。このタイミングでスマホやパソコン画面を見ながらのストレッチはNGです。電子機器の眩しい明かりは、リラックス時に切り替わった副交感神経を日中に活発な交感神経に戻してしまうため注意しましょう。

ゆっくり呼吸をしながら行う

ストレッチをする際は、「ハー」と息をゆっくり吐き出しながら筋肉を伸ばしましょう。その時に呼吸を止めてしまうと筋肉が緊張する状態になるのでNGです。息を止めずに、ゆっくりと呼吸しながらストレッチをするのがポイントです。

無理をせずに気持ちよく感じる強さで行う

人によって体の柔軟性や関節が動く範囲はさまざまです。必要以上に身体に負荷をかけることは、身体の損傷にもつながりかねません。ゆっくりとストレッチをしながら、痛みを感じる手前の気持ちよさが丁度よい強さです。

部屋の照明を暗めにする

夜、陽が沈んだ後でもテレビやスマホ、パソコンなどの照明に囲まれていることで、身体が昼と夜の区別ができずに夜なかなか眠れずに体調不良を起こす人もいます。ですので、眠る前のストレッチの際には、照明を暗めにして身体を休ませる環境を整えておきましょう。

今日も一日頑張った自分の体にストレッチでストレス知らず、疲れ知らずの体を作りましょう。

アンガーマネジメントって何？

総務課 西村 知子

皆さんは日常で「怒り」という感情に遭遇し、平常心を保てずストレスを感じる事はありませんか？
今回はその「怒り」を調整し制御する「アンガーマネジメント」についてお伝えします。

アンガーマネジメントは、1970年代にアメリカで提唱・開発された、怒りをコントロールするための手法です。
人間の持つ自然な感情の一つである「怒り」と、上手に向き合っていくために研究されました。怒りについて理解し、取り組むことで良好な人間関係の維持に努めます。



怒ると叱る、の違い

「怒る」と「叱る」は、似ているようでいて明確な違いがあります。「怒る」ことは自分の感情を発散させ、相手にぶつけることですが、「叱る」ことは叱る相手をおもんばかり、成長を促すことを目的とする行為です。この違いを理解しておくことが、アンガーマネジメントを身に着ける一歩となります。

アンガーマネジメントのメリット

① 怒りをコントロールできるようになる

アンガーマネジメントを実践する過程において怒りのメカニズムや、自分の怒りのパターンを理解することで、怒りをコントロールできるようになります。怒りを感じて衝動的な言動をとってしまうのは、自分にとっても周囲にとっても良い影響を与えません。衝動的に発言してしまうことで、周囲からの不信感や信頼喪失につながってしまうことも。また怒りを抑えきれない自分に対してネガティブに感じ、自己肯定感を低下させてしまうこともあるでしょう。

② 怒る回数を減らし、ストレスも減らせる

怒りを抱えることは、当事者にとってストレスとなる場合があります。アンガーマネジメントにより、怒りをコントロールすることで悩む頻度を減らし、自分のメンタルヘルスも保ちやすくなるでしょう。

③ 視野が広がる

アンガーマネジメントを実践することにより、自分の感情はもちろんのこと、相手の考え方や意見に対して耳を傾ける習慣も身につきます。結果として、複合的に物事や出来事を考えられるようになり、柔軟性や視野が広がるといえるでしょう。怒りをコントロールする事はメリットしかありません。

では、さっそくその手法を見てみましょう。

アンガーマネジメントの具体的な手法

① 6秒ルール

怒りを感じてから、冷静に考えられるようになるまで一般的に6秒かかるといわれています。例えば、かっとなってしまったも6秒抑えられれば冷静な思考を取り戻せるということです。6秒待つということを忘れてしまう場合は、1からではなく6からカウントダウンするなど、意識的にタスクとして自分に課すことで、6秒ルールを実施しやすくなるといえるでしょう。

② 思考を止める

怒りを感じた時に、一度思考を止めるのも有効です。例えば、怒りを感じる文書やメールを見てしまった時に、一時的にファイルや画面全体を閉じることで思考を止めやすくなります。意識的に思考を止められると、怒りに任せた言動を抑制する効果があるといえるでしょう。

③ 深呼吸をする

怒りを感じた時には、深呼吸をしてみましょう。深呼吸をすると、副交感神経が優位になるため、落ち着きや冷静さを取り戻すことができます。4～5秒かけて息を吸い、10秒程度かけて吐くことを意識してみましょう。

④ 怒りを数値化してみる

怒りを感じた際に、その怒りを数値化してみることも客観的に自分を見つめることにつながります。また数値化してみることで、自分の怒りの傾向がより理解できます。

「怒り」という厄介な感情に囚われてストレスを感じるなんて時間の無駄だと思いませんか？ ノーストレスで快適な時間を過ごす為の参考になれば幸いです。