



30年4月号

検査室だより

暑さ寒さも彼岸まで。厳しい寒さも過ぎ去って、やわらかな日差しの中、桜の花が咲き始めました。花冷えの日もあり本格的な「春」とはいきませんが、それでも何かが始まりそうな予感です。

4月。新しい環境に身を置いていらっしゃる方も多くいらっしゃると思います。人事異動や転職、お引越し。ただでさえ期待と不安でいっぱいなのに更に追い打ちをかけるかのように迫ってくるのが「自己紹介」や「挨拶」。「みんなの前で挨拶しないかんでやだなあ〜」とドキドキ。いざその時がきたら声が裏返っちゃったり、しゃべろうと思っていたことをぜんぶ忘れちゃったり。もう！なんで？



ヒトは慣れないことや初めてすることに対する恐怖、過去の失敗など様々な心理的ストレスを受けると脳の視床下部というところからホルモンを出します。中でもやっかいなのが「怒りのホルモン」とも呼ばれるアドレナリンとノルアドレナリン。緊張で口から心臓が出そうなほどドキドキしたり、手が震えたりするのはこのホルモンの仕業です。強いストレスは腸からセロトニンを分泌します。これは、腸を刺激して下痢や過敏性腸症候群を引き起こします。（脳から分泌されるセロトニンは「幸福ホルモン」なのに・・・面白いですね）

では緊張（ストレス）を和らげるにはどうしたらいいのでしょうか。

「緊張は悪いものではない」と考えること。体中に栄養と酸素を行き渡らせている最高の状態でもあるのです。「緊張しとるなあ〜私」って一步引いて自分を見てください。脳は騙されやすいのでそう思っていないなくても「楽しいな」と思い込む

ことが大事です。成功した自分を思い描くのもいいですね。状況が許せば軽い運動もおすすめです。両肩に力を入れて一気にストンと力を抜くだけでもいいのでやってみてください。試合の前のアスリートみたく、音楽を聴くのもいいでしょう。頭の中で簡単な計算やしりとりをするのも効果的です。方法は色々あります。自分に合った方法を見つけてください。「緊張」は自分だけではありません。他の人もみんな緊張しています。ニコッと笑って自己紹介。新しい出会いの始まりです。



頑張りすぎないで。自分なりの一步を踏み出してください。

公衆保健協会 検査室

