

# メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol.120 2014・4・15

## ○ 8パーセント

この頃は朝5時を待たずに朝日が昇り始め、夜6時を過ぎてもなお夕日は完全に沈まずにいてくれます。みなさんも冬の厚いコートをしまい、春の装いに変わっている頃だと思います。心身共に身軽になっていますでしょうか。それともまだ冬服のような気分のままでしょうか。陽ざしのない日や風の強い日にはまだ冬の名残を感じますが、それでも季節は進んでいます。随分と雪が解け、雪の山に阻まれて見えていなかった先の景色が見えるようになりました。“すべて”はうまくいかない毎日ですが、私たちも見通し良く過ごしていきたいですね。



さて、8%というタイトルからピンときた人が多かったと思います。そうです消費税です。今年4月1日に5%だった消費税が8%へ引き上げられてしまいました。さらに来年10月1日にはなんと10%に引き上げられてしまうそうですね。みなさんはどのような場面で消費税8%の影響を実感していますか？「ガソリンが高くなった〜！」と嘆いている人も多いのではないのでしょうか。ガソリンには、消費税の他に“地球温暖化対策”として温暖化対策税が課せられています。温暖化対策税とは「石油・天然ガス・石炭といったすべての化石燃料の利用に対し、環境負荷(CO<sub>2</sub>排出量)に応じて広く公平に負担を求めるもの(環境省HPより)」なのだそうです。地球温暖化は様々な悪影響をもたらしますから、これ以上の温暖化は阻止しなくてはならない大問題ですが、ガソリンの高騰にも歯止めがかかるか、**消費税**もしくはエコな燃料が開発されれば良いですね。この増税の負担は、**8%**将来のより豊かな暮らしのためと思い、みんなで頑張りましょう！



## ○ 切手趣味週間

みなさんの中に切手収集が趣味だという人はいませんか？郵便料金も変わり新しい切手が発売されています。私は先日初めて2円切手と205円切手を目にしました。2円切手は愛らしいエゾユキウサギ、205円切手は屋久島国立公園の立派な縄文杉のデザインでした。80円切手に2円切手を貼り足さなくてはならず煩雑なのですが、新しい切手との出会いに少しほっこりするように思います。日本郵政は郵政記念日である4月20日を含む1週間を「切手趣味週間」とし、切手が持つ美しさや芸術性という文化的価値を一般に広く認識してもらい、切手収集の趣味の普及を図るとしています。今年は4月18日から24日までです。メールやラインなど便利なツールが増えて、手紙を書く機会はぐっと減ってしまったかもしれませんが、みなさんも好みの切手を買って求めて、手紙を書いてみてはいかがでしょうか。

## § : 60 ストレス解消法 その2

前回の通信でストレスは悪いばかりではないんだとわかって頂けたのではと思っています。みなさんは役立つストレスを見つけていますか？ぜひ自己成長の素を拾い集めて下さい。さて今回は、ストレス解消法の必要性や実際について考えていきましょう。



### ○ ストレスを受けたからだとこころ

自分で対処出来ないほどのストレスを抱えた場合、私たちの心身は様々な問題を生じます。過度なストレスを抱え、それを上手にコントロール出来ない場合には、心身のトラブルが長期化したり、重症化してしまうこともあります。ですから、定期的にリフレッシュするなど、意識的に自分に適したストレスマネジメントを行うことが大切なのです。

\* ストレス反応: 頭痛、めまい、不眠、便秘、イライラ、集中力欠如、憂うつ気分…など



### ○ ストレス解消法

過度なストレス状況から心身を守るためには、自分に合ったストレス解消法が必要です。ストレス解消法を3つ思い浮かべて下さい。その3つの中に「タバコ・お酒・ギャンブル」は含まれていませんか？もし3つすべてがこの3点だという人がいたら要注意！この3点はどれも依存症のリスクがあり、それだけがストレス解消法となっていては問題です。例えばタバコはニコチンによる身体依存、「タバコを吸ったら楽になる」という精神依存があります。一度依存症になるとそれなしには生きていけないと思われ、絶えず頭の中を支配します。依存症の治療は依存対象を絶つことです。例えば、アルコール依存症になれば、その後一生飲酒することは許されません。いくら好きだとしても、飲酒や喫煙でストレスの素が消えるわけではなく、むしろそれがストレス解消法となっていては危険なのです。依存症になると身体や心に問題を生じさせるほかに、家族や生活にも影を落とします。先の3点は、自分で“コントロール出来る範囲”で楽しみましょう。人から「度が過ぎる」と注意を受けた時には素直にその言葉に耳を傾けて下さいね。有益なストレス解消法は、自分の中にたまった負のエネルギーを外に出すようなリフレッシュ方法です。適度に汗をかく運動や入浴、カラオケ、仲間とのお喋りも良いですね。散歩は景色を楽しみ自由に出来る手軽なストレス解消法だと思います。いつでもどこでも1人でもお金をかけず出来るものはストレス解消法として優秀です。たまったイライラやモヤモヤを外に出すイメージで汗をかいたり、声を出したりして、清々しい気分や新たな活力を得て下さい。大事なことはきちんとイメージをすることです。日頃ためこんだ感情をお風呂やトイレなど1人の空間で言葉にしてみるのもおすすめですよ。



疲れがたまった時には、法人の心理相談室「ココロ リフレッシュルーム」に吐き出しに来て下さい。カウンセリングもストレス解消法の1つになりますから、気軽に利用して下さいね。

\* モヤモヤをリセットして朗らかに過ごしていきましょう！ ココロ リフレッシュルーム 090-2070-6586