

## ストレスに生きる

佐藤 医院  
佐藤 公一  
若松区鴨生田 2 丁目 9 - 12  
電話 791 - 0642

みなさんこんにちは。今回、「医療にまつわる物をなんか書いてください！」という若松区医師会の要請がありましたので、書くことになりました。

さて、私たちは様々なストレスに囲まれて生きていますね。職場や家庭のストレスなど生きている限り、不可避のもの...それがストレスです。

ではどうやってストレスに対処するのが問題になってきます。つまりうまく付き合うにはどうするか、という事なのですが、これが意外と難しいものです。

「私にはストレスなんてありませんよ」とおっしゃる方がよくいらっしゃいますが、ストレスは必ず存在しています。「ストレスなんてありません」と自覚できないストレスほど厄介なものはないのです。

何故ならば、ストレスとわかっているものは回避が可能ですが、何かわからないものは回避しようにも出来ないからです。その回避できないストレスは気付かない内に、じわじわと人を蝕んでいき不安神経症や鬱病といった状況を作り出してしまう事があります。

なんらかの症状があれば、医療機関へご相談される事をお勧め致します。そこで専門家の診断を受けてしっかりとした環境を構築すると共に、治療を開始しましょう。

ストレスの多い現代社会に生きる私たちは、ストレス回避が一番重要ですが、ストレスから誘発される病態の克服に対しては、医師などの専門家に相談されるのが重要になってくるのは間違いないでしょう。

また逆にストレスは、行動を起こす際に起爆材となることもあり、全てが悪い物ではありません。しかしストレスを上手く利用するのも、ストレスに押し潰されるのも、貴方次第になってきます。

今いちど考えてみてください。本当にストレスになりえる物がないのかどうかを。

もしかすると貴方の考え方そのものが、ストレスを生む直接の原因となっているかもしれませんよ。

まずは日常生活の中に次の項目を取り入れてみてください。 一日十五分の運動をしましょう。

深呼吸の癖をつけましょう。 自己の存在意義を見付けられる趣味を持ちましょう。

どうですか？できそうですよね。では、ストレスに押し潰されないように！！