

健康商談室



简单易行的应激反应消除法④

劝您多做体育运动

无论观看还是身体力行都会有益处

光是观看体育运动，也能消除应激反应。这就是为什么每天晚上，都会有很多人为自己偏爱的职业棒球队的比赛结果而欢喜或是沮丧，要不就是为自己喜欢的大相扑或拳击运动员放声呐喊助威。



即使如此，体育活动还是自己亲身参与最为快乐。体育活动，不但可以放松心情、消除精神上的应激反应，同时它还可以帮助人们消耗·中和那些积蓄在我们内心深处的争斗能量和毁坏能量，因此，活动完了以后，我们都会觉得心旷神怡。

球类运动，大多通过球棒、球拍或者球棍等器具击球，要不就是用脚踢球，因此，球类运动能够满足人的毁坏本能。另外，当我们把球踢进或投进对方的门内或篮内，或者是将球击进球洞里时，或者是回到本垒得分时，我们往往能够获得“我真行！”这样的成就感。这些都有助于消除我们内心积蓄的应激反应。

此外，活动身子的时候，我们不会去考虑那些多余的事情，或是让自己陷入烦恼。因为当人的大脑促使人体运动的那一部分处于活跃状态时，相反让人去劳心或消耗智能而使人感觉疲乏的那一部分，便处于休憩状态，所以，人可以因此而恢复疲劳。

一个人能做的运动为最佳

体育运动有着各种各样的种类，通过团队

健康相談室

気軽にできるストレス解消法④

スポーツや運動のすすめ

見てもやってもストレス解消

スポーツは、見るだけでもストレスが発散できます。毎晩、プロ野球のひいきチームの結果に一喜一憂したり、大好きな相撲取りやボクサーのために大声をはりあげて応援したりする人たちが、大勢いるのはそのためです。

とはいっても、やはりスポーツは自分でやるのがなにより！精神的なストレスを発散すると同時に、闘争エネルギー、破壊エネルギーも発散・中和してくれますから、やった後にはほんとうに身も心もすっきりします。

ボーグームの多くが、バットやラケット、クラブなどでボールを叩いたり、ボールを蹴ったりするため、破壊本能を満足させてくれます。また、相手のゴールを割ったり、ボールにボールが入ったり、ホームに還って得点が入ったりすると、「やったあ！」という成就感があります。これらは皆、ストレス解消に役立ちます。

また、からだを動かしていると、よけいなことを考えたり、思いわずらったりすることがなくなります。脳のからだを動かすための部分が活動していると、神経をつかったり知能をつかったりして疲れた脳の部分は休み、疲労回復をることができます。

ひとりでできるスポーツがよい

スポーツにもいろいろありますが、チームで行うゲームや試合形式のスポーツは、休日にはいいのですが、日々のストレス解消法として

才能实现的运动，或者是以比赛形式来进行的运动，尽管很适合于节假日，可是作为平时的应激反应消除法，却不是很合适。

因为，公司职员平时总是以团队为单位来开展工作，那些因为人事关系以及群体配合等而造成应激反应蓄积的人，会有可能在自由时间内，为实现某一目标而将自己再一次束缚起来。

另外，网球以及乒乓球单打，还有高尔夫之类一对一的体育运动，对于那些因为输球而懊恼不休的人来说，反而会成为新的应激反应的因素。

在此，我们推荐这些人参加诸如钓鱼或走山路之类的而不存在什么竞争性质的体育运动。而且，尽可能不要跟工作单位或是与自身工作有关系的人一起参与，而最好选择学生时代的朋友，或者是有同样兴趣爱好的人，有时候甚至可以自己一个人，按照自身的步调来进行。

就是活动活动身体也会感觉很爽

体育运动，无论是比赛还是争夺成果，都离不开一个目标。但是，如果你的目的是消除应激反应的话，那么不一定非要局限于体育运动，那些单单是动动身子骨的“运动”或“练习”，也会带来很好的效果。

实际上，出于想增加肌肉，或是想减肥这样一种动机，而开始去健身房锻炼的人，有很多都属于虽然目标没有达成，但却在活动身体的过程中感觉到快乐的人。这样的人即使被朋友嘲笑“真没想到你能坚持锻炼啊！”，可还是快快乐乐地往健身房跑。

最后，这样的人即使在平时，也会脚蹬一双运动鞋来取代皮鞋，而时时行走。人，到底是动物。一旦领悟到活动身体的快乐之后，就会不自觉地常常想这么做。

(未完待续)

摘自《宽裕的心境能带给您健康——简单易行的应激反应消除法》

はあまりおすすめできません。

サラリーマンなど、ふだんチームワークで仕事をしていて、その人間関係やチームワークがストレスの原因となっている人が、フリータイムにまで目標実現のために自分を抑制することになりかねません。

また、テニスや卓球のシングルス、ゴルフなどのような1対1の勝負も、とくに負けるとカッカッとなりやすい人は、かえって新しいストレスの種をつくることになってしまいます。

そんな人たちにすすめたいのは、釣りや山歩きなどの、あまり競争がないスポーツです。それも、できるだけ職場や仕事の関係者とはいっても、出かけないで、学生時代の友人や、同じ趣味の仲間、ときにはひとりでと、マイペースで行なうことがいちばんです。

からだを動かすだけでも爽快

スポーツというのは、勝負にしろ、その成果を競うにしろ、ひとつの目標があります。けれど、ストレス解消が目的ならば、スポーツでなくても、からだを動かすだけの「運動」や「練習」だけでも、立派に成果があがります。

実際、もう少し筋力をつけたいとか、ちょっと太りすぎをなおしたいという動機でスポーツジムに通い始めた人が、その目標は達成できなくても、からだを動かすことの爽快感にめざめていくことはよくあります。友人たちに「おまえが運動を続けられるとは思わなかつたな」などと皮肉られながらも、けっこう楽しそうにジムに通ったりしているのです。

そしてそういう人は、革靴をやめてふだんでも運動靴をはき、よく歩くようになったりするのです。やはり、人は動物の子。からだを動かすことの楽しさを知ってしまうと、ついいついてしまうようです。

[次号に続く]

「心のゆとりが健康を生む一気軽にできるストレス解消法」(（株）社会保険出版社発行)
より抜粋