

# 健康商談室



## 简单易行的应激反应消除法⑥

### 回归童心，放开工玩

#### 将大人这块面具取下

许多精神压力来源于我们平时感到不情愿不服气却又不能说出来，感到恐惧和害怕也不能流露于外，感情因此被压抑在内心深处。也就是说，我们带着的这副“大人”或“优秀员工”的面具，给我们带来了很多应激反应。

于此相反，“孩子们”则想玩儿就玩儿个痛快，感到奇妙就大笑不停，觉得委屈便放声哭泣。如此这般毫不掩饰地表达自己的情感，因此精神压力和应激反应都很少。

另外，“玩儿”这件事情本身，原本是没有什么具体目的的，它只是“享受一个过程”。玩捉迷藏的时候，要是自己变成捉人的一方怎么办，相反要是被抓住了怎么办等等，这些都不需要考虑。追逐和被追逐，捉人的人也好被捉的人也好，大家都能享受到同样的惊险和刺激。回归童心，其实就是一种返璞归真，坦白地表达自己的情绪，率真地愉悦一段过程。

#### 不妨试着做做下面的事情

其实采取什么样的办法和契机回归童心都无妨，下面我们就为您提供几个参考。

##### ◆捞鱼捕虫

不要说大自然，其实我们身边的池塘或小河，公园或空地，就生存着许多鱼虾虫儿。用编制得密一些的网捞泥巴上来，就一定会发现里面藏着很多泥鳅、小龙虾、蝌蚪、水虿、螳螂以及河虾。要是捞到了幼虫，不妨将它们带回家去养养看。

##### ◆ 摘花拾草

けんこうそうだんしつ

## 健康相談室

き がる す と れ す かいしょうほう  
気軽にできるストレス解消法⑥

どうしん かえ あそ  
童心に還って遊ぼう

#### かめん あとなの仮面をぬぎすてよう

せいしんてき あお  
精神的なストレスの多くは、いやなことをいやといえない、怖いことを怖いといえないという、感情の抑制によっています。つまり、「あなた」や「優秀な社員」の仮面をかぶっていることがストレスになっていくのです。

たい これに対して「子ども」は、楽しいことは自由いっぱい楽しみ、あかしければ笑い、悔しければ泣きます。そうした素直な感情をそのまま表しているため、ストレスは少ないのです。

あそ また、「遊び」とは、本来、なにか目的があるてするのではなく、「プロセスそのものを楽しむこと」。鬼ごっこは、鬼になったからどうの、つかまつたからどうのということはありません。追いかけっこそのものや、鬼になったり逃げたりするスリルそのものを楽しんでいるのです。童心に還るということは、素直に感情表現をして、プロセスそのものを楽しむことです。

#### こんなことをやってみませんか

ほつぽう 童心に還るには、どんな方法でも、きっかけでもいいのですが、ここでは次のような提案をしてみます。

##### ◆ 魚や虫をつかまえる

しぜん ちか いけ かわ こう 自然のなかにはもちろん、近くの池や川、公園や空き地にも、魚や虫はたくさんいます。細かい目のアミで泥ごとすくってみると、ドジョウ、ザリガニ、オタマジャクシ、ヤゴ、カマキリ、カワエビなどがいるにちがいありません。幼虫をつかまえたら、家に持つて帰つて飼つてみるのもいいでしょう。

##### ◆ 草や花を摘む

せんろ どて しょくぶつ ちか 川や線路の土手には、植物がいっぱい。近く

在河流及铁路的堤坝上，生长着很多植物。附近要是有休耕农田的话，那么春天一定会簇生着无数的紫云英或水芹。摘几朵三叶草，做一顶花冠怎么样？摘一些花儿，拾几把草带回家，做成押花也很好啊！

### ◆搭个帐篷眺望星空

去野外游玩时自然不用说，在暑假里、即使是在自家庭院里也无妨，搭一个帐篷、抱上睡袋，一边眺望星空一边送走静夜，不也很好吗？要是觉得这么做挺麻烦的话，可以去有天文仪的地方，体验一下浩瀚的宇宙。

### ◆收集从前玩儿过的玩具

也可以找一个机会将自己过去玩儿过的铁皮玩具、铁皮陀螺、竹蜻蜓、玻璃球以及拍洋画等玩具收集起来。当然再玩儿玩儿也无妨。要是您的孩子对这些玩具感兴趣的话，您说不定还能因为“真行”而被孩子崇拜一番呢。



### ◆看看小人书或教科书

还可以翻翻面向儿童的小人书，最好是以往自己没有看过的新作。读这类书的窍门是一边想象自己回到了童年一边翻读。

另外，翻看教科书也会很有意思。那些自己小时候没见过的有关生活、保健体育以及家务方面的教科书，会给您带来新鲜的感受。

### ◆练练涂画

虽说最近出现了面向大人的涂画，可就是涂抹一下为孩子们准备的画儿，也可以让自己的心更自由地回到快乐的童年。

(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》

に休耕田があれば、春ならレンゲやセリが群生しているでしょう。クローバーの花を摘んで、花冠をつくるませんか。草(や花)を摘んで帰り、押し花を作ってみてもいいでしょう。

### ◆テントをはって星を眺める

山や川に行ったときはもちろん、夏休みなどに、自宅の庭にでもいいですから、テントをはって寝袋を持ち込み、星を眺めてひと晩を過ごしてみませんか。それが面倒な人は、プラネタリウムなどに出かけてみましょう。ちょっとした宇宙体験が楽しめます。

### ◆昔のおもちゃを集める

ブリキのおもちゃ、ベーゴマ、竹とんぼ、ビニ玉、めんこなど、昔自分が遊んだおもちゃを、機会をとらえて集めてみましょう。もちろん、それで遊んでもOK。もし、子どもが興味をもてば、先輩顔をして尊敬してもらうことができるかもしれません。

### ◆絵本や教科書を読む

幼稚向けの絵本、できれば自分の読んだことのない新しい作品を読んでみましょう。ほんとうに子どもにもどったと想像しながら読むのがコツです。

また、教科書をのぞいてみるのもおもしろそう。生活科とか、保健体育、家庭科など、自分が子どものときには見たことがない教科書が新鮮です。

### ◆ぬり絵を楽しむ

最近では、あとなのためのぬり絵も登場していますが、子どものぬり絵をそのままやってみると、いっそう童心に還ることができます。

[次号に続く]

「心のゆとりが健康を生む—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

