



健康商談室

简单易行的应激反应消除法⑩

找一个让自己着迷的爱好

调剂精神的最佳办法

因为工作关系而积累了较多应激反应的人，要是能够在工作之余的时间里做一些陶醉其中的事情，那么会十分有益于消除应激反应。

与只知道埋头工作的男性以及独身女性相比，那些既得从事主妇工作、又得充当母亲的繁忙女性，其应激反应反而比较少。之所以如此，正是因为那些身兼数职的女性一离开公司，其注意力就转移到家庭里头去了。

因此，我们建议您下班后立刻转换心情，将注意力投入到诸如下面所例举的情趣爱好当中去。

◆做手工

即动手做一些有着各种用途的东西。书架或椅子等室内用具；电器机械或器具、陶器、玩具以及藤编用具等等。另外，镂金、在空酒瓶里造仿真船、木雕、塑佛像或做面具等手工艺术品，也会让您投入到痴迷忘我的程度。

◆把做家务当作一种乐趣

这种办法适合于家庭主妇以外的人。可以试着好好儿做几道菜、点心以及针线活等手工活儿。或是更进一步地尝试着做做香肠、酿果子酒、或是烹饪鲜鱼、制作日本点心、缝制晚礼服或皮包等精细手工活儿等等，当一名好厨师或好工匠也未尝不可。

◆画画儿；写小说

绘者长生。这是一句古语。它所指的或许就是进行一些有创设性的活动，动脑、动手、动身体，最终使身心获得健康这个道理吧。

出于兴趣、爱好画一点画儿。记住不去要求画得有多么好，而是把自己的感觉表达出来就好。

健康相談室

気軽にできるストレス解消法⑩

熱中できる趣味を持つ

気分転換に何より

仕事の上でストレスがたまる人は、仕事以外の何かに熱中する時間をもつと、ストレス解消に効果的です。

仕事一筋の男性や独身女性にくらべて、主婦も、お母さん役もやらなければならない多忙な女性が、意外にストレスをためにくいのは、会社を出たとたんに、家庭の方へと気持ちが切り替わるためです。

この例に学んで、会社を出たらこのことに気持ちが切り替わる、次のような熱中できる趣味を持つことをあすすめします。

◆ハンドクラフト

手先を使っていろいろと役立つものを作る。本箱や椅子などのインテリア用品、電気機器、陶器、あもしや、籐製品など。また、彫金、シップボトル、カービング、仏像や面作りなどの工芸品作りも熱中できます。

◆家事を趣味にする

主婦ではない人にはすすめ。料理、お菓子づくり、ソーリング、手芸などに深入りしてみよう。さらに絞り込んで、ソーセージ、果実酒、魚の料理、和菓子、パーティドレス、革のバッグなどの名人になってみては？

◆絵を描く、小説を書く

昔から、絵描きは長生きをするといわれます。創造的なことをして、頭もからだも使っていると、心身ともに健康ということでしょう。

趣味でやる絵は、技術的にうまくなるとしないこと。自分の気持ちを表現することを心がけましょう。

絵よりも文章が得意な人は、小説や物語に挑戦してみては？変わった職業についてい

与绘画相比，更善于写作的人，不妨挑战一下写小说或写故事。您若是从事与众不同的工作，或身处有意思的工作场，那么您身边一定有着数不清的题材！这么一想，您周围的人事关系也会因此而显得有趣起来。只要是能想起来的旧事，就把它们写下来，为儿孙留下一部《我的历史》，这对于孩子们来说，也将是一件极有意义的事情。

◆拍照、摄像

照相机和录像机的性能不断进化，因此即使是摄影门外汉，如今也可以轻而易举地拍出好“作品”来。

着眼点最好不要过于广泛，而是要聚焦自己有兴趣的物事，或是别人不曾留意、有着新意的题材，并且坚持不懈地拍下去。连续地把自己生活过的普通街景定格在镜头下，那么多年以后，将会集结成一部珍贵的写实纪录。

◆饲养动物

养动物是怠慢不得的，因此难免会有些麻烦，可这正是让您精神投入的地方。生活在乡间的人，可以养一些大型动物；而居住于城市的人，还是局限于养养狗、猫、田鼠以及小鸟之类的小动物。

最近，爬行类动物（蛇、乌龟、蜥蜴等）比较有人气。要是习惯之后没有了恐惧心理及厌恶情绪的话，对这些爬行类动物就不觉很难闻，又可以在比较狭小的空间饲养，因此似乎比较好养。另外，还可以像迷上水蚤的萨克斯演奏家坂田 明那样，找一些自己喜欢、别人不太养的动物，也会很有意思。

当然，养植物也无妨。刚刚开始养的话，可以向住处附近喜欢园艺的人请教一下，这样一来，与他人的交流也会因此变广。

[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》[(株) 社会保险出版社发行]

る人や、面白い職場にいる人は、身の回りに題材がいっぱい！そう思ってみると、職場の人間関係も面白がって見ることができます。自分の

昔のことを思い出すかぎり書いて、「自分史」を残すと、子どものためにもなります。

◆写真を撮る、ビデオを撮る

カメラやビデオカメラがたいへんよくなってきたから、素人でも手軽にいい「絵」が撮れます。

テーマは広げすぎず、自分が関心のあること、あるいはあまり人が関心をもたない変わったテーマに絞って、しぶとく撮り続けるとよいでしょう。自分の町のふだんの風景を撮り続けても、何年かたつと貴重な記録写真や映像になります。

◆生き物を育てる

動物を育てるのは、手がぬけず面倒ですが、それだけに熱中できます。いなかなら大きな動物も飼えますが、都会だとやはり、イヌ、ネコ、ハムスター、小鳥などの小動物でしょうか。

最近では爬虫類（ヘビ、カメ、トカゲなど）が人気とか。慣れれば臭いもせず、小さいスペースでいいので飼いやすいです。また、ミジンコに凝っているサックス奏者の坂田 明さんのように、人があまり飼っていないものを見つけるのも面白そう。

もちろん、植物でもOK。初心者は近所の園芸好きな人に教えてもらうと、人の輪も広がります。

[次号に続く] 「心のゆとりが健康を生む一気にできる

ストレス解消法」
（株）社
会保険出版社
発行）より抜粋

