

# 健康商談室



## 简单易行的应激反应消除法⑪ (最终回)

为自己换一颗“心”，让它变得柔韧

**改变容易感受应激反应的心理习惯**

在此以前，我们为大家介绍了宣泄和缓解应激反应的方法，其实，还有一种办法可以帮助我们不去积蓄应激反应，那便是让自己根本就不掉进应激反应当中去。

当然，这不是一件简单的事情。可是，容易陷入应激反应状态的人，其思维方式以及应对物事的办法，是有着一定惯性的。因此，只要将那种惯性纠正过来，就可以使自己极少陷入应激反应当中去。

### ◆劝您改变自身价值观

容易积蓄应激反应的人，大都有着某种坚定不移的价值观，而这种价值观，往往通过“理应○○”这句话表现出来。

比方说，假设某个企业的管理者，其想法是“与个人情由相比，公司的工作理应优先”，此时，如果他的部下没有考虑工作而请了假，那么，那个管理者一定会因为“理应以工作优先，可是手下人却不听”而恼怒。

这个世界上存在着各种各样的价值观，对于您来说，辞去现在的工作，或是失去现有的地位、身份，或许是一件天大的事情，然而，这些真的是您人生的所有内涵吗？

事情也可以倒过来考虑，如果您凡事不想得那么严重，意识到“哦，原来还有这样一种价值观”，那么您一定能够看到另外一片天地。

### ◆流露自然情感

上面提到的那个企业管理者，其之所以产生应激反应，还有一个理由是感到部下“不考

## 健康相談室

きがる すとれすかいしようほう さいしゅうかい  
気軽にできるストレス解消法⑪(最終回)  
にんげん み こころ  
ストレス人間がぜひ身につけたい心をし  
なやかにする法

**ストレスになりやすい心の癖を直す**

これまで、たまつたストレスを吐き出す  
ほうほう じぶん かんわ  
方法と、ストレスを自分で緩和する方法と  
を紹介してきましたが、ストレスがたまらない  
しようとすると、そもそもスト  
レスに陥らぬようになる方法があります。

もちろん、これはかんたんなことではありません。しかし、ストレス状態に陥りやすい人は、考え方や心の構え方、感じ方に一定のクセがありますから、このクセを直せば、ストレスに陥りにくくなります。

### ◆価値観の転換のすすめ

ストレスをためこみやすい人は、確固とした価値観をもっています。これは「○○すべきだ」という言葉でしばしば表されます。

たとえばある企業の管理者が、「自分の都合より、会社の仕事を優先すべきだ」と思っているとします。その人の部下が、仕事の都合を考えずに休暇をとったとします。すると管理者は、「仕事を優先すべきなのに部下がそうしない」から、腹が立つのです。

世の中にはいろいろな価値観があります。  
あなたにとって、会社を辞めることや今の地位や立場を失うことは大変なことでしょうが、それが人生のすべてでしょうか。

逆に考えることもできるはずです。「ほ  
う、そういう価値観もあるのか」と気楽に構

虑工作情况而擅自请假，太不像话了”，却又无法当场表现出来。相反，内心恼怒得不行，而嘴上却说“是吗，那没办法”等话，努力扮演一位通情达理的上司角色，其应激反应也因此而越发膨胀。

当然，此时这位上司如果震怒，那么其部下便会产生应激反应。可是，要是其部下流露自然情感，得当地道出自己心声的话，说不定就能找到另外一种解决方式呢。

然而，日本人厌恶争执和吵嘴，因此，那些认真的人，认为“理应○○”、“不该○○”（比如“不该吵架”以及认为“不该在人前发火”）的人，往往将自己的自然情感扼杀于内心深处。



### ◆劝您别太认真

容易罹患心身病的人，往往都是追求完美的人。什么事情都要自己去做，而且绝然不会马虎。因此要是看到别人做事不认真，便会急躁烦愤，以至重新去做一遍。

然而，凡事总是追求完美，这意味着让自己的内心时常处于紧张状态。久绷之弦必有断时，长期这么紧张下去，定会迎来吧嗒断弦的

結果、ちがった世界が見えてきます。

### ◆自然の感情を表現する

この管理者にストレスがたまるもうひとつの理由は、その場で「仕事の都合も考えないで休暇をとるのなんて、けしからん」と怒り、それを表現することができないためです。腹の中ではカツカツとしているのに「そうか。しかたがないな」などと、物分かりのいい管理者を演じようとするから、ストレスはますます大きくなります。

もちろんここで彼が怒れば、今度は部下にストレスがたまります。しかし部下も感情表現をしてきちんと言いたいことを言い合えば、新たな解決法が見つかるかもしれません。

ところが日本人はもめごとやけんかが嫌いですから、きまじめな人や、「○○すべきだ」あるいは「すべきでない」（「けんかをすべきでない」とか「人前で立腹すべきでない」）という考え方を持っている人が、自分の感情を押し殺すことになります。

### ◆いい加減のすすめ

心身症になりやすい人には、完璧癖の人がよくいます。自分で何でもやって、しかもいい加減にはできないのです。人がいい加減にやっているとイライラし、やり直したりします。

けれども、いつも完璧にやろうと思っていることは、心がいつも緊張していることです。弓もいつも張り詰めていれば切れてしまうように、緊張が続くと精神的にブツツンしてしまいます。それでもそんなことを認めたくない気持ちが、からだに病気を作り出

一天。即使这一天已经到来，可是不愿意去承认的要强心理，更会将我们的身体推向生病的边缘。

不是说任何时候马虎都是好的，可是我们劝您学会时不时地马虎一点。而且这样一来，您还会发现，其实自己马虎一点，世界也不会发生任何改变。

#### ◆劝您反叛一点儿

容易产生应激反应的人，大都是遵纪守礼的人。这样的人一旦进入组织内部，就有可能向惧怕上司，敬畏权势的类型转变。这样的人，与上司的人际关系往往能够处理得比较得当。然而当部下或自认为比自身地位低的人，表现出不尊重自己的时候，便会因为受到伤害而恼怒不已。

在上级面前拘谨小心，在人前说不出话来，过分客气、过分替别人着想的人，往往属于这一类人。

然而，很多人并未意识到自身的这种特征。因此我们劝您培养一点敢于对那些巍然的存在和权势表示反叛的精神。

#### ◆要做就得有点儿妙趣

无论工作还是助人，要么不做，要做就得有点儿妙趣。

掰着手指头细数各种条件，然后感叹“想做的事情无法做”，这样只会让自己感到烦躁，并且给应激反应的产生带来契机。事实上，无法实现自己的想法，有可能是因为下的功夫还不够，更多的是因为并不愿意做这一念头在作怪。人大都喜欢把不想做的事情往后推，因此，最好是想到就做。

这样一来，您就会发现原来事情这么容易解决，同时也了却了一件令人烦恼的心事，而

してしまうのです。

いつもいつもいい加減でいいとはいいませんが、ときどきはいい加減をやってみましょう。それでも意外に、世の中なんとかなっていくものだということがわかるでしょう。

#### ◆反骨のすすめ

ストレスをためやすい人に、秩序を重んじるタイプがあります。こういう人は組織に入ると、上に弱く、権威に弱いタイプになりかねません。そういう人は、上役への対処はじょうずなのですが、部下や自分より下位と思われる人が自分を重んじてくれないと、傷つき、腹を立てます。

上役にきがねし、人の顔を見て言いたいことが言えなくなる人、要らない遠慮や気づかいをする人には、よくこのタイプを見かけます。

それなのに、自分がそういうタイプだと自覚していないという人が多いのです。大きな存在、権威のあるものにも、ときには反抗してみましょう。

#### ◆やるからには面白がってやろう

仕事でも、人の世話でも、やるからには、面白がってやりましょう。

さまざまな条件を数え立てて、「やりたいことがやれない」と思っているとイライラやストレスの原因になります。しかし、じつは工夫が足りなかったり、いやだいやだと思っている自分の気持ちが反映されていることがよくあります。いやなことを人は先に伸ばしがちですが、まずやってしまいましょう。

すると意外にうまく解決できたりして、一

且，那项工作有时也会因此而横生妙趣呢。

### ◆寻找一个值得信赖的说话人

生性过于敏感、一丝不苟、认真耿直的人，被认为比较容易积蓄应激反应。

然而，这些都是非常好的地方，也是十分宝贵的品质。世界上的许多工作，都得靠这样的人来完成。

只是，将这些品质套在自己身上的时候，就会变成一种压力，从而陷入应激反应的状态。

也就是说，凡事都有正的一面和负的一面。

所以，最好是在平素寻找一位在思考事情的时候，能够从不同的角度来审事度物，帮助自己将负面思维转换成正面思维的人。

一个能够倾听您内心烦恼、值得信赖、一个守口如瓶的知心朋友。

[完]

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〕

つのイライラの原因がなくなります。そしてその仕事が面白くなってくることもあります。

### ◆信頼できる相談相手をもとう

ストレスをためやすい性格として、よく、神経質な人、きょうめんな人、きまじめな人などという特性があげられています。

けれども、これらはすばらしい性格ですし、とても貴重な存在です。こういう人にしかできない仕事も世の中にはたくさんあります。

けれども、それが自分の身にふりかかると、自分をストレス状態に追い込むことになってしまうのです。

つまり、物事は、プラス面とマイナス面の両面があるということです。

あなたが何かについて考え方でいるときに、ちょっとちがう見方を提案してくれたり、マイナス思考をプラス思考に変えたりしてくれる相談相手を、日頃から見つけておきましょう。

あなたの悩みをなんでも聞いてくれて、信頼がおけて、秘密をもらさない相談相手を。

[本稿終わり]

「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