

ストレス

私たちが生きていく上で、仕事や人間関係で悩むことがよくありますね。

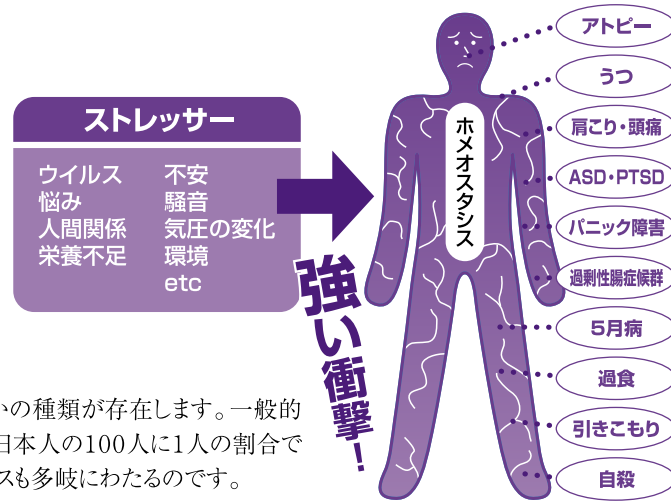
若い人の過敏性腸症候群、中堅社員の若年性痴呆症など、

心理的な疾病の原因はすべてストレスによるものと思われています。

でも、ちょっと待って。本当にストレスはただの悪役？今回はそんなストレスの正体を探ります。

ストレス、そのメカニズムを探る。

ストレスとは元々は物理学の言葉で、「物体を押した時にできる歪み」という意味があります。カナダの学者ハンス・セリエが1939年にイギリスの学会誌に初めて論文で使用したのが始まりと言われています。ストレスは、体に影響を与える中と外の刺激(ストレッサー)によって、ホメオスタシス(体を安定に正常に保とうとする働き)が崩れることから発生します。ストレッサーの種類は細菌やウイルス、悩み、不安、人間関係、騒音、気圧の変化、排気ガス、栄養不足など多岐にわたります。



ストレスの種類

ストレスには通常のもの以外に、いくつかの種類が存在します。一般的に「トラウマ」と呼ばれているPTSDや、日本人の100人に1人の割合で発生しているパニック症候群など、ストレスも多岐にわたるのです。

ASD

(急性ストレス障害)

命にかかわるような事件に遭遇したり、目撃した後、4週間以内に再体験(思い返し)し、現実感を喪失したように感覚や感情の麻痺などが現れ、それが2日以上続くような状態。

PTSD

(外傷性ストレス障害)

強い恐怖やショックを体験するとそれが深い心の傷となり、後々にまで心身に影響を受けること。症状としては「眠れない」「怖い夢」「無気力」が挙げられます。

PD

(パニック症候群)

ある日、突然に死の恐怖を感じるほどのパニック発作に襲われ、以降はそのショックから「予期不安」などが起こり、日常生活に支障をきたします。

ストレスは人間だけのもの？

人間と同様に動物にもストレスは存在します。人間と同じように、やりたいことができなったり、嫌なことを我慢すると、動物の場合は「異常行動」という形で現れるのです。

- 檻の柵や鉄の棒を噛む
- 同じ場所を行ったり来たりする
- 身体を左右に揺らしてばかりいる
- 自分の身体の毛をむしっている
- 食べては吐く、を繰り返す
- 糞をおもちゃにしたり食べたりする etc

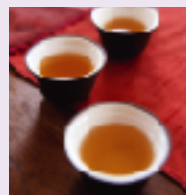


ストレスは進歩と発展の原動力

悪いイメージの強いストレスですが、実は「ストレス=緊張感」でもあるのです。ある程度の緊張感があると仕事や勉強の能率が上がり、全く緊張感がないとミスをしたり、やる気が出ないなどのマイナス面もあります。人はストレスを受けると体内の副腎皮質からアドレナリンが分泌され、活動的になります。さらにアドレナリンが上昇すると血糖値が上がり、生体機能のエネルギー源にもなります。たとえばオリンピックで世界新記録が出やすいのは、4年間積み重ねた努力と全てを、この一瞬に出さなければならないと言う緊張感(ストレス)があるからです。良いストレスは、人間の進歩や発展を生み出す原動力になっているのです。悪名高いストレスも、使い次第で敵にも味方にもなるのです。

一日の終わりのお茶

食事の終わった後に飲む温かいお茶。なぜかホッとしますよね。これはお茶に含まれる、やすらぎ成分のテアニンによるもの。仕事に疲れたら、ひと休みしてお茶を飲んでみませんか。



公園へ行こう!

今の子供達の遊びの主流といえば、Wii・DS・PSPと横文字が並ぶTVゲームでしょう。電車の中の公共の空間で、携帯型ゲーム機に熱中している子供(大人?)の姿はみなさんもよく見かけられる光景でしょう。このゲーム機は、インターネット回線と接続でき音楽や映像も楽しめる、もはや子供のためのゲーム機の域を超え大人のモバイル機器へと変身しています。

急速に発展しているネット社会で生きていく子供達に、これらのものをどこまで容認していくかは、親である私達には、個人の価値観の違いがあるにしても、選択の難しい時代が来ているのは確かです。

ところでこのすがすがしい秋空の下、家でこもってゲームをしているより、たまには家族や友人と近くの公園に出かけてみませんか。体と頭を使いシンプルに遊具を楽しみ、自然の木々・花・虫と触れ合うことができる公園はリフレッシュでき、特に子供達にとっては最高の遊び場であり、教育の場でもあります。しかも重要なのは、とってもリーズナブルでもあることです。

当組合がある堺市周辺にも魅力的な公園が数多く在ります。ここではいくつかの公園をご紹介します。

はまでら 浜寺公園



- 所在地 堺市西区浜寺公園町
- TEL 072-262-6300
- 駐車場 1時間400円 以降1時間100円

名松100選にも選ばれている、美しい松林を誇る公園です。園内にはジャイアントスライダーのあるプール、ばら庭園、交通遊園(ゴーカート・子供汽車)、充実した遊具があり、総合公園として多くの方々に親しまれています。バーベキュー可(指定場所有)

にしこおり 錦織公園



- 所在地 富田林市錦織1560
- TEL 072-124-1506
- 駐車場 1日1回 600円

羽曳野丘陵の面影を残した起伏に富んだ地形の公園内は、散歩のコースとして最適。河内の里山の面影を復元した河内の里や、大型遊具のある水辺の里、やんちゃの里は子供達に大人気。特にスピードのでる大型滑り台は大人も楽しめます。

とんぼいけ 蜻蛉池公園



- 所在地 岸和田市三ヶ山町大池尻701
- TEL 072-443-9671
- 駐車場 1日1回 600円

岸和田中央の丘陵地帯にあり園内には、季節の花を鑑賞できる花木園、蝶やとんぼの形をした大型遊具のある子供の国、テニスやゲートボールを楽しめるテニス村、ゆったりと水辺の空間を満喫できる水と緑の音楽広場があります。幅広い層が利用されている公園です。

にしきのはま 二色の浜公園



- 所在地 貝塚市二色南町
- TEL 072-431-9846
- 駐車場 1日1回 600円

海水浴が楽しめる海浜公園として誕生した公園です。充実した遊具もありますが、バーベキュー専用コーナー(完全予約制)や水上オートバイができる施設があるのが特徴です。2~6月は潮干狩りもできます。

IT技術を通してお客様に新たな価値をご提供する
HBM 株式会社 阪南ビジネスマシン
 URL <http://www.hbm-web.co.jp>

- Office Solution
- Service&Support
- Design&Printing

販売・ネットワーク、システム構築・メンテナンス、プリントサービス
 本社:堺市中区深井北町3275番(泉北1号線沿い) TEL.072-277-0855(代)
 富田林支社/泉佐野支社/大阪支社/和歌山出張所

努力と夢を大切に・会社に魅力を・人生に幸を

M 不動産総合サービス

(株)三阪総合事務所

グループ内有資格者

- 不動産鑑定士(1) 司法書士(1) 行政書士(2) 一級建築士(4)
- 土地家屋調査士(4) 測量士(4) 土地区画整理士(1) 税理士(2)

美原事務所 072-361-3190 大阪事務所 06-6264-5761