

News Letter

はり灸Soraニュースレター



春、新シーズンのスタートですね！

新学期、新入生、新入社員、新年度…。新品の制服や着慣れていないスーツ姿でドキドキワクワクする顔を見かけると、なんとなく微笑ましい気持ちになりますね。「新」がつく言葉をよく聞く四月は、環境や人間関係が大きく変化する時期でもあります。期待感と同時に緊張感も強くなります。また、家族の誰かが新生活を始めることで、他の家族も影響を受けることもあるので注意が必要です。



環境変化とストレスの関係



人は、良いことでも悪いことでも変化すること自体にストレスに感じます。そのため、新生活に慣れるまでは、ちょっとしたことが心身の負担になり、知らず知らずのうちに肩に力が入ったり、眠りが浅くなるなどして不調を引き起こすことがあります。ほとんどの場合、時間の経過とともに慣れることで適応していくことができるのですが、それまでの間の心身の負担をできるだけ減らすことが大切です。

環境変化のストレスを軽減する方法

1 深呼吸をして肩の力を抜く

緊張するといつのまにか息をつめて力んでいたりますので、意識して深呼吸をしてみましょう。

2 慣れているものを使う

慣れた物や習慣を残しておきましょう。転居する場合は、日頃使っていたものを用いて生活の変化を少なくするとストレスを軽減できます。

3 生活リズムを安定させる

なるべく生活リズムを安定させて、自律神経を乱さないようにしましょう。

4 ストレスを解消する

休日には好きなことをしてリフレッシュしたり、友人とのおしゃべりや家族と過ごす時間をつくってリラックスしましょう。

一番は変化を楽しむこと！新しい出会いや発見を楽しみましょう。

今月の
雑学
It's a Trivial!

卯月（うづき）

4月の別称は卯月。由来は「卯の花」の季節という説が有力。卯の花はウツギとも呼ばれ、真っ白な花が桜のようにまとまって咲きます。また、「う」は「初」や「産」を意味し、一年の最初を意味するという説もあります。

