

今年一年のストレスを解消しましょう！
笑顔で過ごすごろの健康法

今年はコロナ禍で、いつもやってきたことが中止になったり、新しく始めたことがあったり、様々な生活の変化があった年でしたね。「コロナ疲れ」という言葉が生まれるなど、ストレスを抱えることが多かったのでは？
今回は組合員さんにストレスをため過ぎないための工夫をお聞きしました。

そもそも、
ストレスって何？

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことを言います。ストレスの原因は大きく分けると4つあり、①天候や騒音などの環境的要因、②病気や寝不足などの身体的要因、③不安や悩みなど心理的要因、④人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。つまり、日常の中で起こる様々な変化がストレスの原因になります。進学や就職、結婚、出産といった嬉しい出来事も変化ですから、実はストレスの原因にもなっています。

- 1 天候や騒音などの環境的要因
- 2 病気や寝不足などの身体的要因
- 3 不安や悩みなど心理的要因
- 4 人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因

ストレスに気づいたら、早めのセルフケアを！

こころの健康を保つのも、体と同じように早めの対処が大切です。疲れるといつも歯が痛くなる、腰が痛くなるなど、その人特有のストレスサインもあります。気づいたときは、十分に休息をとり気分転換をするなど、早めにセルフケアをしましょう。

私の
ストレス
解消法

コロナ禍の前は旅に出て、その土地のものを食べたり飲んだりしてストレス解消にしていたのですが、今はそれもままならない…。その代わり地元のおいしいものを探したり、気になっている店のテイクアウトを利用したり、「地元発見」で日々楽しみを見つけています。

(恵那市 くわじさん)



たくさん溜まってもうイヤだと思う時は、家族にハッキリと伝えます。やってもらって当たり前にも腹が立つ。みんながされたら嫌な事は、お母さんもヤダ。悩みを具体的に言うようにしています。でも言わなきゃね、周りも急にイライラされたら困るでしょうから、言って発散します。(関ヶ原町 でこさん)

早く寝る。起きてるとだんだん思考が悪い方について余計にストレスがたまるので、とにかく早く寝ます。

(郡上市 ひろちいままさん)



リラックスできるアロマの香りを嗅いだり、いい香りのするハンドクリームを塗って落ち着きます。また何もしないでポーッとする時間を少しでも作ると落ち着きますよ。

(高山市 きりっこさん)



下の子が生後2か月です。泣いて抱っこからベッドに戻れないときこそストレス解消！好きな音楽を流して、歌いながらゆーらゆーら。自分にも余裕ができて、赤ちゃんも寝てくれ、一石二鳥。ワイヤレススピーカーは高音質のものを買いました。

(飛騨市 ゆっちゃんまさん)



普段、育児や家事に追われているので、休みの日には主人に子どもたちを任せて、1人の時間を作るようにしています。外に出かけて、ドライブしたら、コンビニでコーヒーを買って飲んだり…些細なことですがリフレッシュできます。

(岐阜市 そうけいママさん)



自分へのごほうび



宮のたれ付
牛やわらかステーキ
(成型加工肉)
230g(肉180g(1枚)+たれ)
本体価格 428円
税込価格 462円
次回予定 12月3週

ステーキ宮のたれ付ステーキセットを1セットだけ購入。1人の時の夕食に調理していたら、泊まりの日は主人が帰宅。半分に分けて食べました。いつかまた、リベンジしようと考えています。

(多治見市 くらぼんださん)

ロイズのポテトチップスです。野菜室の奥に隠しておいて1人の時に少しずつ、こっそり食べます。(関市 とーしんさん)

ご褒美というか、お惣菜コーナーのエビかつ。三枚で180円位だったと思いますが、美味しいので、家族には内緒で1人で食べてしまいます。(岐阜市 けごんさん)

コロナで通勤と家事、育児のみの日々だったので、せめて通勤時のテンションをあげようと、好きなブランドのスニーカーとリュックを購入。値段は夫には言えません。(大垣市 けんけんさん)

co-op レーズンを贅沢に使った

ラムレーズンサンド

5個(個包装)
本体価格 398円
税込価格 429円
次回予定 12月3週



ラムレーズンサンド ちょっと高めですが、美味しいです。コーヒーと共に頂きます。4人家族で、5個入っているの、私が2個食べてしまいます。

(多治見市 ハリーさん)

頑張っているあの人に
喜ばれたプレゼント

高校のPTAの役員で一緒になったママ友にオーダーでアイシングクッキーをプレゼントしたらとても喜ばれました。オーダーでアイシングクッキーと言っても500円くらいで「To OOさん なかよくしてくれてありがとう From OO」こんな感じにメッセージを入れてもらって。世界に1枚のアイシングクッキーというのがよかったようです。

(池田町 セイマママさん)

かわいい花びらが浮いたり、見た目に癒されるタイプの入浴剤。(土岐市 ムーミン大好きさん)



娘は大のたらこ好きです。いつもはスーパーで購入していますが、物産展の1000円1000円のたらこでテンションUPでした。(岐阜市 さと・みさん)



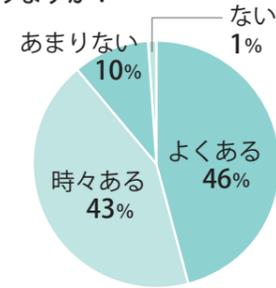
高級食パン 最近流行りでいろんなところにお店があるので新店ができればプレゼントします。(瑞穂市 まかりさん)

ストレスが及ぼす
体への悪影響

- 気持ちが落ち込む
- イライラする
- 眠れない
- 食欲がない
- 疲れやすい
- 胸がどきどきする、息苦しい

組合員に聞きました！

日ごろストレスを感じることはありますか？



その他の症状

食欲がなくなったり、不安でうろろう落ちつかなくなります。(瑞穂市 やままっ子さん)

蕁麻疹が出ます。(大垣市 あっちゃんりさん)

ストレスを感じたとき、どんな症状が出ますか？

イライラ	156人
気力、元気がなくなる	105人
眠れない	60人
眠りが浅くなる	53人
胃やお腹が痛くなる	51人
頭痛	48人

口内炎ができ、食量が減ります。(可児市 さつきちゃんさん)

左耳が痛くなり、放っておくとめまいがします。(笠松町 タマちゃんさん)

今年は生活に変化の多い年＝ストレスの多い年？

今年は特に、多くの人にとって日常生活の変化が多くなりました。新型コロナウイルスが生活に影響したこととしては、「自宅にいる時間が長くなった」に次いで勤務先でマスクや消毒、換気など予防に気をつけるようになった人が多いようです。変化を感じた分、ストレスを感じるシーンも多いのではないのでしょうか。

新型コロナウイルスが影響したことは？

1位	自宅にいる時間が長くなった	83.8%
2位	勤務先でマスクや消毒、換気など予防に気をつけている	64.8%
3位	給与が減った(減る予定)	22.7%
4位	休日が増えた	19.0%
5位	テレワーク勤務になった	16.5%

※ 出典：(株)中広ハッピーメディア*LINEアンケート調査「新型コロナウイルスに関する読者の意識調査」より n=5751