

編集室

趣味とストレス解消法

ストレスを解消するには自分の好きな趣味を見つけ、それで余暇を過ごすのが一番のストレス解消法と一般には言われており、皆それに納得していると思う。

ところがわれわれ日本人は凝り性で趣味をどんどん追求しようとする。スポーツを趣味としている人で多いのがゴルフだろう。

ゴルフをする限りはシングルになろうと頑張る。実力の無い人はまず100のスコアを切りたいと思う。毎日ゴルフ練習場に通う。ゴルフ教室に顔を出す。ゴルフ場の会員権を買い、コンペにも出る。ところが上手にならない。10年過ぎても110前後のスコアで除夜の鐘だ。コンペに顔を出すのが常にブービーメーカーかその前後だ。だんだんコンペにも出たくなくなりグリーンに出ると胃が痛くなる。しかし義理のコンペが月に1度はあり、ストレス解消のはずがストレスの原因になっている。

私は油絵を描くのが好きでストレス解消のためと思い、毎週のように描いている。だんだん欲が出て公募展にも出品するようになり、出すには入選もしたいし賞も欲しくなる。

地方の公募展では常連になると無鑑査になり毎年大作を出品しなければならなくなり、手が抜けない。最近はストレスの原因になった。

年配の奥さんで趣味と指のリハビリを兼ねて三味線を習った人がいたが上達すると舞台に出なくてはならなくなりこれが苦痛で胃潰瘍になった人がいる。

ストレスとはすべてがネガティブなものかといことそうではなく、適度な刺激は交感神経系を活性化し抵抗力をつけるように働き、ストレスは人生のスパイスと言われているように、ポジティブな面もある。

過剰なストレスや、ストレスが慢性的に長く続き不快ストレスになっている時は積極的に休養を取る必要がある。

ストレスの解消の仕方には個人差があるがタイプに分けてみると

休息型…休養を取る、リラックスする、眠るといったような沈静化し心身の疲れを癒そうとする方法。ゆっくり風呂に入る。好きな音楽を聴く。自然の中でつろぐなどだ。

運動型…緊急事態においては、緊張は戦うか逃げるかによって解消される。緊急反応によって過剰に分泌された交感神経系ホルモン(アドレナリン)を筋肉活動で消費することだ。運動は全身運動で手軽に行えるもので長続きするものが多い。

親交型…ストレスがあっても相談相手のある人と無い人では受けるストレスの程度差がある。家族の団欒、友人と食事やスポーツ、お茶を飲む、お酒を飲むなどがある。

娯楽型…快楽を追及することにより解消する方法で酒を飲む、おいしいものを食べる、ゲームやギャンブルを楽しむなどある。

創作型…絵を描く、音楽を演奏する、庭いじりをする、模型を作るなどある。

転換型…不快な気分を転換する方法で、旅行する、部屋の模様替えをする、カラオケで歌うなどある。買い物をするのもいい。

ストレスの解消法には個人差があり、一概にどの方法がよいと断定はできないが、忙しくて時間の余裕もなく、日々の診療と雑務に追われている医者にとってストレス解消法はおのずから限定されてくると思うが適当な方法を選び人生長持ちしたいものだ。

参考文献 ストレス講座、いろいろなストレス解消法
早稲田大学人間科学部教授 野村 忍

(中林 昭策)

広島県医師会速報 2008年(平成20年)11月25日

- 発行所／社団法人 広島県医師会
〒733-8540 広島市西区観音本町一丁目1番1号 TEL.082-232-7211 FAX.082-293-3363
広島県医師会HP <http://www.hiroshima.med.or.jp/> E-mail kouhou@hiroshima.med.or.jp
- 編集者／広島県医師会長 碓井 静照
- 印刷所／レタープレス株式会社
〒739-1752 広島市安佐北区上深川町809番地の5 TEL.082-844-7500 FAX.082-844-7800