

## ストレスの感じやすい4月を乗り切るために

4月に入り、入社や異動などの時期と重なり、ストレスを感じやすい時期かもしれません。今月号では、ストレスの感じやすい4月を乗り切るための対処法について紹介します。

### ●ストレスの負荷がかかると…

ストレスを感じると、身体面では食欲の増減、寝つきが良くない・早朝覚醒といった睡眠の影響、頭痛や肩こり、また急激な体重の増減、などがみられます。また心理面では、不安や抑うつを感じやすい、やる気がでない、一方で怒りっぽくなったり、涙が止まらないというようなことが起こるかもしれません。そういうときには、今のご自分の状況を振り返り、心身の状態を確認してみるといいかもしれません。

### ●ストレスを乗り切るための対処法…

●生活習慣を整える… 食事、睡眠、適度な運動を取り入れて、規則正しい生活をするのが心身に健康的に過ごすための秘訣です。これさえある程度できていれば、比較的ストレスによる負荷は乗り越えることができます。

●簡単な運動や趣味を取り入れる… 何事にも億劫になると、ずっと横になっていたり・寝てばかりになりやすいですが、そうすると心身の代謝も落ちて、余計に動きたくなくなる悪循環に陥りやすいです。そうならないためにも、適度な運動や何か気分転換をしたり、また没頭できるような趣味を持つことなどで、気持ちの切り替えをすることで、ストレスを緩和することが可能です。

●楽観性を持つ… 仕事やプライベートで何か困難を抱えても、何とかなるさといった楽観性を持つことで、物事の捉え方を柔軟に保つことができます。楽観性を持っていると、ストレスを感じても、ネガティブな考えから比較的ポジティブな捉え方をすることができるため、多少の困難も乗り越えることができます。

●時にはカウンセリングや医療機関の利用すること… 誰でも忙しさや困難を抱えると、ストレスを感じやすくなります。自分だけではないということも念頭に置いて、不調を感じたときには、カウンセリングを利用したり、医療機関の受診を検討してみてください。まずはヒューマニーズ相談センターへお気軽にお電話ください。ご利用をお待ちしております。

## ストレスを乗り切るためのレシピ

ストレスを乗り切るためには食事も重要であることはお伝えしましたが、特に疲労回復や免疫機能を強化するような食材を摂取することがおすすめです。今回は、疲労回復などの効果があるビタミンBが豊富な鶏肉と免疫力向上や精神の健康に重要であるビタミンCを多く含むブロッコリーを使ったレシピを紹介します。

### ●鶏肉とブロッコリーのレモン塩炒め●

材料：鶏もも肉250g、ブロッコリー1本、塩コショウ、だし汁（水50g、和風だし 小さじ1/2、しょうゆ 大さじ1、塩コショウ少々）、レモン汁少々

手順：下準備として、ブロッコリーはあらかじめ食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯に2-3分程度茹でるか、電子レンジで600W2-3分を目安にして加熱しておく。次に、鶏肉を一口大に切り、鍋に油を入れて、鶏肉、塩コショウを入れて炒めていく。鶏肉に火が通ったら、ブロッコリーを加えて、だし汁に塩コショウで味を調える。水気がなくなってきたら、最後にレモン汁を少々加えて軽く炒めて完成です。

上記を参考に、日頃のケアにお役立てください。また、お気軽にヒューマニーズ相談センターをご利用ください！

大阪金属問屋健康保険組合 被保険者様 相談ダイヤル

◆電話カウンセリング

平日 10:00~20:00  
土曜 10:00~17:00



0120-779-551

◆対面・オンライン面談

\*詳細はフリーダイヤルまでお問合せください

面談予約はこちら



reservation\_hn@humaneeds.co.jp