人類に奉仕するロータリー

Rotary 大宮ロータリークラブ週報

2017年2月23日（木）　第3035例会

THE ROTARY FOUNDATION 100 YEARS OF DOING GOOD IN THE WORLD

2016-2017年度RI会長 ジョン F ジャーム　「人類に奉仕するロータリー」
2016-2017年度第2770地区ガバナー 浅水 尚伸　「楽しいロータリークラブを作り上げよう」
2016-2017年度大宮ロータリークラブ会長 橋本 和久　「奉仕と親睦、新たな一歩を踏み出そう」

2016-2017 INTER CITY MEETING

素敵に年を重ねるために　～ストレスからレジリエンスへ～

医学博士･診療内科医
日本医科大学特任教授
海原 純子　様

50歳越えると好みの年齢と合わなくなります。歳より歳に見える人、見えない人。若く見える人、顔ではなく表情振る舞いにでますよね。 健康貯金があるか無いかの差です。

上手に使う人はあまり目減りしない。だから歳より若く見えるのです。健康貯金チェックがあります。タバコを吸わない。過度な飲酒をしない。朝食を採る。定期的に体を動かしている。栄養のバランスを考えている。1日の労働時間は9時間以下である。睡眠時間は6時間位はある。ストレスは上手く乗り切っているほうだと思う。以上8項目当てはまる数、4個以下は不良、5～6はまあまあ。7～8は良好です。健康貯金をすり減らす要因は大きく3つ。タバコ、過度な飲酒、ストレスです。ストレスがかかると戦うか逃げるかサインが出ます。緊急時には必要な事ですが、常時では生活習慣病のひきがねになったりします。ナチュラルキラー細胞。自然免疫細胞。いい気分になっていると増え、落ち込んでいると減ってしまいます。病気にかかり易くなってしまう。

気分で体は変わる。レモン、梅干を想像すると唾液が沢山出る。思うと体は反応する。幸せな気持ちになれば、体は反応するのです。

こんな患者さんがいらっしゃいました。体の左側の不調。どんな検査をしてもなんとも無い。職場で左側にいやな人がいたのです。

表現の場としての体に関する言葉があります頭が痛くなる、胃が痛くなる、鳥肌が立つ等々。

ストレスについて。その人のパーソナリティーによっても違います。また、仲間がいるか、繋がりがあるか、わかってくれる人がいるかいないかによっても違う。さらにもう一つ、嫌なことがあったとき、その考え方、見方を変えてみる。このように自分をストレスに対しての回復力を強くする。仲間やわかってくれる人、繋がりを作っていくこと。視点を変えていくこと。この3つが大きな要素です。

どういう人がストレスに強いかです。ガーンと来る人は大丈夫。何故なら気づきがあるからです。これが最大のポイントです。一番怖いのは気づかない人。どのような人がストレスに弱いか。二つ特徴があります。タイプA「A型気質」アグレッシブ。このような方はそうでない方に比べて2．5倍以上心筋梗塞、脳卒中にかかり易い。あと、もう一つ。それは「いい人」です。いい人だと言われている。周りと波風を立てたくないという気持ちが強い。嫌でも断りきれずついつい引き受けてしまう。あまり顔に表情が出ない。周りに悪く思われたくないという

気持ちが非常につよい。我慢強く、期待に応えたいと思う。クリニックにいらっしゃる方の8割は「いい人」です。では、どうやってそれを乗り越えていけばよいか。「どうせ」「だって」「わたしなんて」心理的レッテルを貼る言葉をやめることです。あと一つ、「体を馬鹿にしない」で下さい。体を変えると気分が変わります。頭を下げて、背中を丸めた落ち込んだ姿勢をしていると気分が悪くなります。嫌なことがあったら、上を見てください。伸びて下さい。体を伸ばすと「こころ」が伸びます。これが大きなポイントです。また、「顔」は大事です。口角を挙げて、ニッーと笑った状態で漫画を読むと面白く、逆にしかめるような体制で読むと面白くないという実験があります。

「外的条件を幸せの基準にしない」ことです。宝くじに当たったら一生幸せに暮らせるでしょうか？10億あって幸せに暮らせる人はなくても幸せに暮らせます。自分がもっているものをしっかり自覚し、気が付くことが一番大事でそこからいろいろなことがスタートするのではないでしょうか。結果とプロセスとは何かと言いますと、歳を取るとできなくなることがたくさんありますが、逆に歳をとらないとできないことがいっぱいあります。歳をとらないとできないことを積み重ねていくと幸せな気持ちになり、プロセスの段階で人に褒められずとも、昨日より自分は少し進歩しているという自覚が、自分を支えてくれるような気がしています。

重荷を背負って生きていらっしゃる方もたくさんいます。でも、私は「安心してください」と言います。必ずそれを支えるだけのエネルギー、支えをもっているのです。カウンセリングをしていると本当に強く感じます。

ですからそういう方がいらした時、周りに支えて下さる人がいるといいと思いますので、いい繋がりをつくりつつ、嫌な旅を一度ストップさせて、いい気分の旅で帰せるような大人が増えて下さるといいと思いながら今日のお話の最後とさせていただきたいと思います。

●創立：昭和30年12月2日 ●例会日：毎週水曜日 12:30～13:30 ●会場：パレスホテル大宮
●事務局：〒330-0802 さいたま市大宮区宮町1-95岩井ビル2-2階 ●TEL：048-645-0130 ● FAX：048-647-1714
●E-mail：o-rotary@bz01.plala.or.jp ● HP：http://www.orotary.hs.plala.or.jp/

当日	例会	会員数	出席率
2月23日	第3035例会	68名（67名）	68名　100%
前々回	例会	メークアップ	修正出席率
2月8日	第3033例会	17名	86.57%