

第21回 江古田図書館個性づくりテーマ展示

ストレス

～疲れた心をときほぐそう～



日々暮らしていく中で、私たちがストレスを感じない日はありません。

学校や職場、そして家庭…。気が付かないうちに溜まったストレスは、心と体に不調をもたらします。起こる不調は、人それぞれですが、放っておくと重大な病気に繋がる場合もあります。そうなる前に、少しずつ、疲れた心をときほぐしませんか？
自分にあたりフレッシュ方法を見つけることが、ストレスと上手に付き合う一番の近道です。

展示のご案内

展示場所：江古田図書館 2階 健康医療情報コーナー

展示期間：2014年11月1日（土）～12月25日（木）

お問い合わせ：江古田図書館 中野区2-1-11

TEL：03-3319-9301

NAKANO CITY CERTIFIED TOURISM RESOURCES



中野区認定観光資源
2014

そもそもストレスってなに？

ストレスとは、もともと物理学の分野で使われていた言葉です。ストレスを医学・生理学用語にしたのは、ストレス研究の祖とも言われる**生理学者ハンス・セリエ博士**でした。博士は1963年にイギリスの雑誌に発表した論文に、「何かしらの刺激が加わったときに、人間の身体が適応するプロセス」を「ストレス」と表現しました。



ストレスは「身体的ストレス(暑さ、寒さ、騒音など)」と、「心理・社会的ストレス(人間関係や仕事上の問題、家庭の問題)」に分けられます。最新の脳科学の研究によって、この二種類のストレスはいずれも、**脳が感じている**という事が明らかになりました。

それまで、喜びや悲しみを感じる心は、心臓の位置にあるとされていましたが、実は脳内にあったのです。



心の指揮者 セロトニン

脳がストレスを感じるという事は、それを伝える伝達物質と、抑制物質があるということです。その代表的なものが「**ドーパミン**」「**ノルアドレナリン**」「**セロトニン**」という物質です。

ドーパミンは食欲や性欲などの生存本能にかかわる欲求をもたらし、ノルアドレナリンは、危険や不快などの刺激に反応し、最適な行動へと導く役割を果たします。

しかし、ドーパミンが過剰に分泌されると欲求が抑えられなくなり、場合によってはアルコールや買い物依存症に陥る場合があります。また、ノルアドレナリンが過剰に分泌されると、怒りっぽく、落ち着きがなくなり、うつ病やパニック障害などの、精神疾患になる可能性もあります。その どちらの過剰分泌にも、ブレーキをかけて、バランスを整えるのが**セロトニン**です。まるで、オーケストラの指揮者のようですね。

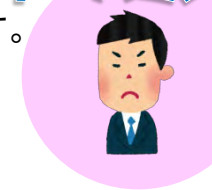
セロトニン



セロトニンを活性化させよう！

それでは、セロトニンを活性化させて、心を安定した状態に保つためには、どうすればよいのでしょうか？一例をご紹介します。

ドーパミン



ノルアドレナリン



① 太陽の光をあびる



セロトニンは太陽の光で活性化されます。特におすすめなのは、朝日を浴びる事。朝日を浴びることで、睡眠ホルモンである**メラトニン**を抑制し、脳を覚醒へ導くことができます。お日様の光の下で、活動することを日常化してみましょう。

② リズム運動

「リズム運動」と聞くと、難しい印象を受けますが、「よく咀嚼する」という事も、セロトニンを活性化させる立派なリズム運動です。ガムを20分間噛み続けるだけでも、セロトニン濃度は高くなります。もっとしっかり運動したい！という方には、朝のウォーキングがお勧めです。

号泣…入浴…快眠…おすすめリラックス法

セロトニンの活性化の他にも、ストレスを解消し、リラックスできる方法があります。中でも、おすすめのリラックス方法をご紹介します。

号泣

涙には、いくつか種類がありますが、ストレス解消のためには「情動の涙」、すなわち「感動して流す涙」がよいと言われています。

涙を流す時間帯として、最適なのは一日のストレスが溜まっている夕方から夜。お気に入りの泣ける映画や音楽を用意して、思いっきり泣きましょう。一粒でも、涙を流すことが大切です。



入浴

夜は37～39℃のぬるめのお湯に浸かりましょう。副交感神経が優位になり、**アセチルコリン**という物質が分泌され、体は休息の準備を整え、リラックスした状態になります。半身浴でも大丈夫。湯船に、乾燥したラベンダーや、エッセンシャルオイルを入れると、リラックス効果も倍増します。

熱めのお湯が好きな方は、眠る**3時間前**には入浴をすませましょう。



睡眠

睡眠はただ眠ればよい、ということではなく「質のよい睡眠」をとることが大切です。疲労やストレスは、質の良い睡眠で回復します。

質の良い睡眠は、**日中の生活**に大きくかかわってきます。自律神経は 体内時計に従い、体温をコントロールし、睡眠を促します。このリズムを崩さないためには、早寝早起きが一番。また、人間の体温は上がったたり、下がったりしています。体温が下降するときに、人は眠くなります。夜、体温を下げるためには、日中しっかりと活動して、体温をあげておく必要があります。



参考資料

『脳からストレスをスッキリ消す事典』 有田秀穂 著 PHP 研究所/ 『簡単にできる!セロトニン「脳」活性法』 有田秀穂 著 大和書房 / 『涙活でストレスを流す方法』 寺井広樹・有田秀穂 著 主婦の友社/ 『眠りのレシピ』 吉沢深雪 著 PHP 研究所/ 『現代社会とストレス』 ハンス・セリエ著 法政大学出版局/ 『脳からストレスを消す技術』 有田秀穂 著 サンマーク出版 他

『脳からストレスをスッカリ消す事典』

有田秀穂／著 PHP 研究所

現在、多くの人が悩まされているストレスですが、実は、脳内物質のセロトニンを増やすことによってコントロールする事が出来ます。

本書では、脳がストレスを感じる仕組みをはじめとし、食事や運動、生活環境から睡眠まで、簡単にできるセロトニン活性方法を、丁寧にわかりやすく解説しています。

自分にあった方法を実践して、ストレスと上手に付き合っていきましょう！



498.3 ア

『涙活でストレスを流す方法』

寺井広樹・有田秀穂／著 主婦の友社

「涙活」という言葉を知っていますか？能動的に涙を流し、ストレスを解消しよう、というものです。涙を流すことで、普段は睡眠時などに、体や心を癒す働きをする副交感神経が激しく働き、ストレスが解消されます。週に一回涙を流せば、その一週間のストレスは充分に癒されるといいます。

「涙ソムリエ」が厳選した、泣けるコンテンツリストも収録しています。週一回の号泣で、ストレスを洗い流しましょう。



498.3 テ

『つい「凹んでしまう」から抜け出す本』

植木 理恵／著 大和出版

元気がない時は、自分を無理に元気づけるのではなく、人のかかわりの中で、他人から元気を吸い取ることで、自分も元気になる法則、「メンタル・ギブの法則」について紹介されています。この法則は、ちょっとしたコツがありますが、難しいことはありません、すぐに実践でき、簡単に元気になることができます。

無理なんてしなくても、力は自然とわいてくるのです。

自力だけでがんばらないで、気楽に生きましょう！



498.3 ウ

展示図書リスト

1. 食事でストレス減少

書名	著者	出版者	出版年	分類
ストレスに効く東洋医学のレシピ	田中 康夫	日本実業出版社	2010	493.4 タ
女性の脳からストレスを消す食事	溝口 徹	三笠書房	2012	495 ミ
ハーブティーブレンド BOOK	おおそね みちる	講談社	2014	499.8 オ

2. 呼吸と心を整える

書名	著者	出版者	出版年	分類
1日10分 禅で心を軽くする		学研パブリッシング	2014	188.8 イ
心と体の疲れをとるタッピングタッチ	中川 一郎	青春出版社	2012	492.7 ナ
心がすっと軽くなる、魔法のZEN呼吸法	椎名 由紀	宝島社	2013	498.3 シ
ちょいヨガ	菅井 悦子	高橋書店	2014	498.3 ス
魔法の指ヨガ	龍村 修	法研	2013	498.3 タ

3. 環境を変えてリラックス

書名	著者	出版者	出版年	分類
安眠本	須田 諭一／編	メトロポリタンプレス	2014	498.3 ア
人生の悩みはお風呂で消える	小山 竜央	KADOKAWA	2014	498.3 コ
決定版アロマセラピーのきほん	佐々木 薫	主婦の友社	2013	499.8 サ

4. その他の改善法

書名	著者	出版者	出版年	分類
なんだか「毎日がしんどい…」がスッキリ！晴れる本	水島 広子	三笠書房	2013	146.8 ホ
世界一カンタンな疲れのとり方	植森 美緒	幻冬舎	2013	498.3 ウ
しつこい「イライラ」「ムカつき」が消えてなくなる本	保坂 隆	日本文芸社	2013	498.3 ホ
のほほん	工藤 直子／作	小学館	2008	498.5 オ
職場ストレスを消す知恵	斎藤 茂太	中経出版	2012	498.8 サ

江古田図書館医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。



「ストレス」について詳しく調べるための方法

作成日 2014/11/1

1. 情報検索のキーワード

◎手がかりとなるキーワードを使ってみよう

ストレス、疲労、リラクゼーション、ストレス解消、対人関係、涙活、リラックス、リフレッシュ、休暇、休息、セロトニン、アロマテラピー、アニマルセラピー、等

2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行って探す（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
493.1	臨床医学	498	予防医学	498.3	健康法	498.5	食生活

◎図書館にある利用者開放端末（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索出来ます。

パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/l/>（携帯）



◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる（中野区未所蔵の場合）

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索出来ます。

東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることができる「健康・医療情報コーナー」を設けています。



◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索出来ます。



3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

- ・江古田図書館には『きょうの健康』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版、『日経ヘルス』日経BP社があります。
- ・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版などがあります。
- ・利用者開放端末（OPAC）や中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。



4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3か月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年分保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用できます。

- ・官報情報検索サービス 1947年5月3日から当日までの検索
- ・聞蔵Ⅱ 1945年から当日までの朝日新聞の全文検索
- ・日経テレコン21 1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索
- ・マガジンプラス 1981年からの一般紙・総合紙の記事検索や学術論文等の検索



6. 関連機関のホームページで調べる

◎厚生労働省 悩みやストレスの状況

<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa10/3-3.html>

日常生活での悩みやストレスの有無や、年齢別に悩みやストレスの原因をグラフ化しています。



◎厚生労働省 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト『こころの耳』

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

職場のメンタルヘルス対策や、過重労働対策について、相談や情報の提供をしています。

「5分でできる職場のストレスチェック」(<http://kokoro.mhlw.go.jp/check/>)等のページがあります。



◎中野区 こころの健康づくり

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/403200/d001803.html>

ストレスとの上手な付き合い方を紹介しています。



◎神戸市こころの健康センター ストレス マウンテン

<http://stressmountain.jp/>

過去6ヶ月以内にあった出来事をチェックするだけで、自分のストレス蓄積度が調査できます。



◎富士ゼロックス ストレスに負けない心体づくり

http://www.fujixerox.co.jp/support/xdirect/mental_health/mh_11101.html

オフィスで出来る簡単リラクゼーションを紹介しています。

T O P I C S

12月1日より 図書館システムが新しく変わります

図書館システムが新しくなり、より使いやすくなった中野区立図書館の一部をご紹介します。

① 図書館の利用者カードが変わります

新しい図書館のカードには、今借りている資料や、予約の点数が印字されます。

カードを見れば、今借りている資料がすぐにわかるようになります。

「図書館のカードを持ち歩くのが面倒」「紛失してしまいそう」という方は、お使いの携帯電話や、Suica、PasmoなどのICカードを図書館のカードにかえて、ご利用いただくこともできます。



② 貸出・予約の点数と、その内訳が変更になります

貸出点数と予約の点数は、図書とCDなどの視聴覚資料合わせて、15点（内、視聴覚資料は5点以内）になります。

「CDはあまり借りないけど、本はたくさん読みたい!」という方は、15点すべて、図書資料をお借りになっても大丈夫です。

③ インターネット端末を全館に設置します

インターネットを使って、調べ物が出来るようになります。

利用者登録をしている方なら、どなたでも利用できます。利用は1日2回（1回30分まで）です。

問い合わせ先 中野区立中央図書館

電話 03-5340-5070



ほっこり絵手紙年賀 描きませんか

12月14日(日)午後2時～4時

会場:江古田図書館 2階 会議室

定員:15名

講師:中野区絵手紙の友



年賀状にぴったりの、すてきな絵手紙を描いてみませんか？
材料は図書館で用意します。詳しくは館内ポスターをご覧ください。



編集後記

少しずつ寒さが厳しくなってきましたね。暖かくして、適度にリラックスして、お過ごしください…♪

